

5月4日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

時間	蒲田			川崎				宮崎台					宮前平				時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ(Aスタジオ)	スタジオ(Bスタジオ)	ジム	プール	
09:00																	09:00
15																	15
30																	30
45																	45
10:00																	10:00
15																	15
30																	30
45																	45
11:00																	11:00
15																	15
30																	30
45																	45
12:00																	12:00
15																	15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15																	15
30																	30
45																	45
14:00																	14:00
15																	15
30																	30
45																	45
15:00																	15:00
15																	15
30																	30
45																	45
16:00																	16:00
15																	15
30																	30
45																	45
17:00																	17:00
15																	15
30																	30
45																	45
18:00																	18:00
15																	15
30																	30
45																	45
19:00																	19:00

☐ どちらでも受講、応じ可。変更を調整しながらお申し込みください。
☐ 担当のプログラムに替わって別のプログラムです。
NEW 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
[有] 有料のプログラムレッスンです。別途お申し込み、ご入金が必須です。

[有] 予約が必要のプログラムです。
[有] 一度振替をお支払いください。お一人様一枚とさせていただきます。
★ インストラクター名で検索をサポートします。
[有] 店舗が異なるプログラムです。
[有] 振替や書面が実施されたプログラムです。

蒲田

09:00-10:00
Aスタジオ: リラククス系ほぐしのヨガ45 (10:10-10:55) 里実 [予約]
Bスタジオ: HULA HULA (10:15-11:00) 小池光世 [予約]
プール: [有] 所集中心スィム30 (11:05-11:35) 星美穂 [有]

10:00-11:00
Aスタジオ: [有] イベント バランスチャレンジのヨガ45 (11:15-12:00) 里実 [予約]
Bスタジオ: 骨盤リズムタイエット45 (11:20-12:05) 小池光世 [有]

11:00-12:00
Aスタジオ: [有] イベント EASYサーキット60 (12:20-13:20) 種市沙東梢 [有]

12:00-13:00
Aスタジオ: SPARTAN BODY20 (13:10-13:30) [有]

13:00-14:00
Aスタジオ: アロマヒーリングストレッチ45 (13:40-14:25) 種市沙東梢 [有]

14:00-15:00
Aスタジオ: スタートFit (14:10-14:30) [有]

15:00-16:00
Aスタジオ: [有] イベント POWER45 (14:45-15:30) 佐久間 暁 [有]

16:00-17:00
Aスタジオ: [有] イベント スマホ首 (15:10-15:40) 東山 秀一 [有]

17:00-18:00
Aスタジオ: アクアダンス30 (15:10-15:40) 東山 秀一 [有]

18:00-19:00
Aスタジオ: UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (15:10-15:55) ハルナ [有]

19:00-20:00
Aスタジオ: FAST WALK45 (16:20-17:05) 矢野 寛子 [有]

20:00-21:00
Aスタジオ: キッズ空手 (16:30-17:30) 坂本 宏樹 [有]

21:00-22:00
Aスタジオ: [有] イベント SHAPE30 (17:25-17:55) 矢野 寛子 [有]

22:00-23:00
Aスタジオ: キッズ空手 (17:30-19:00) [有]

川崎

09:00-10:00
Aスタジオ: ステップ2 (9:55-10:45) 長谷川 昌美 [予約]
Bスタジオ: 骨盤リズムタイエット45 (10:00-10:45) 奈良 夢 [予約]
ジム: [有] イベント フラフィットネス (11:05-11:50) 奈良 夢 [有]

10:00-11:00
Aスタジオ: [有] イベント POWER45 (11:05-11:50) 松原 香 [有]

11:00-12:00
Aスタジオ: [有] イベント DANCE45 (12:10-12:55) 奈良 夢 [有]

12:00-13:00
Aスタジオ: エアロ1 (13:10-13:50) 浜口 奈月 [有]

13:00-14:00
Aスタジオ: ヒーリングストレッチ30 (13:15-13:45) 松原 香 [有]

14:00-15:00
Aスタジオ: BAILA BAILA45 (14:05-14:50) ハルナ [有]

15:00-16:00
Aスタジオ: カラダほぐすYOGA45 (14:10-14:55) 浜口 奈月 [有]

16:00-17:00
Aスタジオ: UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (15:10-15:55) ハルナ [有]

17:00-18:00
Aスタジオ: FAST WALK45 (16:20-17:05) 矢野 寛子 [有]

18:00-19:00
Aスタジオ: キッズ空手 (16:30-17:30) 坂本 宏樹 [有]

19:00-20:00
Aスタジオ: [有] イベント SHAPE30 (17:25-17:55) 矢野 寛子 [有]

20:00-21:00
Aスタジオ: キッズ空手 (17:30-19:00) [有]

宮崎台

09:00-10:00
Aスタジオ: カラダほぐすYOGA45 (10:15-11:00) 戸原 千波 [予約]
Bスタジオ: キッズ 体育のミカタ キッズ (10:00-11:00) [予約]
Cスタジオ: [有] イベント BASE WALK45 (11:20-12:05) 榎木 海帆 [有]

10:00-11:00
Aスタジオ: UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (12:25-13:10) 小川 ゆり [有]

11:00-12:00
Aスタジオ: キッズ 体育のミカタ ジュニアI (13:00-14:00) [有]

12:00-13:00
Aスタジオ: [有] イベント HIP HOP基礎 (13:30-14:15) 小川 ゆり [有]

13:00-14:00
Aスタジオ: キッズ 体育のミカタ ジュニアII (14:00-15:00) [有]

14:00-15:00
Aスタジオ: [有] イベント HIP HOPスクール (14:40-15:25) 小川 ゆり [有]

15:00-16:00
Aスタジオ: [有] イベント STEPP1 (15:40-16:20) 榎木 海帆 [有]

16:00-17:00
Aスタジオ: [有] イベント POWER45 (16:45-17:30) 薮川 恵梨 [有]

17:00-18:00
Aスタジオ: [有] イベント FIGHT45 (17:50-18:35) 薮川 恵梨 [有]

18:00-19:00
Aスタジオ: [有] イベント FIGHT45 (17:50-18:35) 薮川 恵梨 [有]

宮前平

09:00-10:00
Aスタジオ: オリジナルストレッチ30 (9:25-9:55) 東真帆 [有]

10:00-11:00
Aスタジオ: [有] イベント UMWD 10year!! Special Tour 2024 (10:15-11:30) [有]

11:00-12:00
Aスタジオ: エアロ1 (11:15-11:55) 瀧田 真人 [有]

12:00-13:00
Aスタジオ: ZUMBA (12:20-13:05) 名原 麻里 [有]

13:00-14:00
Aスタジオ: ステップ1 (13:25-14:05) 名原 麻里 [有]

14:00-15:00
Aスタジオ: ヨガ45 (14:30-15:15) 坂出 哲子 [有]

15:00-16:00
Aスタジオ: [有] イベント 筋コン45 (15:40-16:25) 鳥谷部 裕子 [有]

16:00-17:00
Aスタジオ: カラダほぐすYOGA45 (15:40-16:25) 坂出 哲子 [有]

17:00-18:00
Aスタジオ: [有] イベント FIGHT45 (16:45-17:30) [有]

18:00-19:00
Aスタジオ: アリーナ開放バドミントン (17:45-18:30) [有]

&Challenge 実施中!!
祝日に新しいレッスンのチャレンジをしませんか?

■【イベント】HIP HOP基礎 / 小川 ゆり
リズムトレーニングからアイソレーションなど、基礎からゆっくり進めるヒップホップクラスです。簡単な振りも行います。ダンスの基礎の必要性を痛感してらっしゃる方や、これからヒップホップにチャレンジしていきたい方にもオススメの内容です。

■【有料】HIP HOPスクール / 小川 ゆり
1,650円(税込)
HIP HOP 基礎クラスでやった振付に、少し難しいな振付を加え、個人指導も行います!一緒にスキルアップしながら楽しく踊りましょう!

【イベント・有料】
UMWD 10year !! Special Tour 2024
料金:3,850円 定員:45名 ※WEB予約
プログラム10周年をお客様、インストラクター、クラブがともに祝うイベントを実施
UMWDのコリオグラフィアによる【ダイレクトインストラクション】
宮前平店では【SHIORI】インストラクターが担当!
日程的に2ブロック目の展開ですが、このイベントに限り3ブロック目の早出しをします!
一緒にシャツを着て、楽しみましょう!

■筋コン45 ~j-popスペシャル~
定員:50名 ※WEB予約
宮前平店で初となる筋コンSpecialです!
今回、鳥谷部インストラクターが選出する最高のJ-POPとともにみんなでLet's筋トレ!
初めての方もご参加いただける内容となりますので、お気軽にご参加下さい!

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTPINESS】へアクセスしてご確認ください。

5月4日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	鳴居			横浜			鶴見			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:30										08:30
45										45
09:00										09:00
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15										15
30	体育のミカタ キッズ 10:00~11:00		キッズスイミング 60 10:15~11:15							30
45		アクティブ ストレッチ 10:30~11:00 林里美								45
11:00										11:00
15										15
30	体育のミカタ ジュニアI 11:00~12:00		キッズスイミング 60 11:15~12:15							30
45		オリジナル ピラティス45 11:20~12:05 尾村実								45
12:00										12:00
15										15
30	体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00		キッズスイミング 60 12:15~13:15							30
45		ベリータン フィットネス 12:25~13:10 尾村実								45
13:00										13:00
15										15
30	体育のミカタ ジュニアIII 13:00~14:00		キッズスイミング 60 13:15~14:15							30
45		[MOVE BODY] FIGHT45 13:30~14:15 林里美								45
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30

【予約方法】:当日の各クラス終了後10分後から予約が可能です。
 【入金方法】:当日のクラスの7日前(4/27(土))から入金可能です。
 ◆UMWD 10Year!! Special Lesson
 時間:14:00~15:30 場所:Aスタジオ
 定員:50名 担当:SHIORI
 料金:¥3,850(税込) 入金:WEBクレジット決済のみ
 ◆エアロ70
 時間:15:50~17:00 場所:Aスタジオ
 定員:50名 担当:satoeri
 料金:¥1,100(税込) 入金:WEBクレジット決済
 ◆バレエ30 ~ポアント~
 時間:16:30~17:00 場所:Bスタジオ
 定員:20名 担当:日野原 明恵
 料金:¥1,100(税込) 入金:WEBクレジット決済
 ◆初中上級スイマーズ90
 時間:12:50~14:20 場所:プール
 担当:筒井 元貴
 料金:¥2,200(税込) 入金:フロント・券売機

■バーベルトレーニング45■
 11:35~12:20 Aスタジオ 定員40名
 POWERで使用するバーベルでオリジナルの筋力トレーニングを行います!!
 どなたでもご参加いただける内容です!!
 ■【イベント】
 ERIKAのオリジナルマーシャル60■
 13:30~14:30 Aスタジオ 定員50名
 森恵里佳インストラクターによりオリジナルの格闘技レッスンです。
 祝日特別レッスンになりますので是非ご参加ください。

5月4日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

二俣川			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールB
09:00			
15			
30			
45			
10:00			ベビースイミング 45 9:30~10:15
15			
30	エアロ2 10:10~11:00 松尾 紀正	太極拳60 10:00~11:00 山田 信子	
45			
11:00			キッズスイミング 10:30~11:30
15			
30			
45	ステップ2 11:20~12:10 satoeri	コンディショニング 45 11:20~12:05 松尾 紀正	
12:00			キッズスイミング 11:30~12:30
15			
30			
45	ステップ1+a ~色々な動き方を取り入れます~ 12:30~13:20 佐々木 勝浩	カラダほぐす YOGA45 12:30~13:15 satoeri	キッズスイミング 12:30~13:30
13:00			
15			
30			
45			
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:40~14:25 市村 壮喜	マット ピラティス45 13:50~14:35 佐々木 勝浩	キッズスイミング 13:30~14:30
15			
30			
45			
15:00			キッズスイミング 14:30~15:30
15	ショート サーキット45 14:55~15:40 佐々木 勝浩	骨盤リズム ダイエット 14:55~15:40 笠松 祐子	
30			
45			
16:00			
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロー45 16:00~16:45 澤田 麻未	バレエ60 16:10~17:10 カモン マヤ	キッズスイミング キッズスイマー 16:00~17:00
30			
45			
17:00			
15			
30	ベリー ダンス45 17:05~17:50 こいし みつこ		キッズスイミング 17:00~18:00
45			
18:00		ヴァリエーション クラス45 17:30~18:15 カモン マヤ	
15		有料	
30			キッズスイミング 18:00~19:00
45	【イベント】 ノンストップ BAILA		
19:00	BAILA60 18:20~19:20 こいし みつこ		
15			
30			キッズスイミング 19:00~20:00
45			
20:00			

【ステップ1+a ~色々な動き方を取り入れます~】 担当:佐々木 勝浩インストラクター
いつもより動く時間を増やして、楽しく動きましょう。

【ショートサーキット45 ~的確に全身を使う~】 担当:佐々木 勝浩インストラクター
ステップ台を用いて、全身をトレーニングします。
持っている力を全て出し切りましょう。

【ヴァリエーションクラス45】 担当:カモン マヤインストラクター
¥1,650(税込)

藤沢			
	Aスタジオ	Bスタジオ	09:00
15			15
30			30
45			45
10:00			10:00
15			15
30	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 10:00~10:45 渡辺 藤美恵	ヨガ45 9:55~10:40 斉藤 朋子	15
45			30
11:00			45
15			11:00
30	エアロ2 11:00~11:50 斉藤 朋子	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 渡辺 藤美恵	15
45			30
12:00			45
15			12:00
30			15
45	ノンストップ BAILA BAILA45 12:10~12:55 渡辺 藤美恵	HATHA YOGA ディープ プレス フロー45 12:05~12:50 岡峯 淳	30
13:00			45
15			13:00
30			15
45			30
14:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 13:10~13:55 岡峯 淳	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 カ石 美香	45
15			14:00
30			15
45			30
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15~15:00 岡峯 淳	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 14:20~15:05 三月	45
15			15:00
30			15
45			30
16:00			45
15			16:00
30			15
45			30
17:00			45
15			17:00
30			15
45			30
18:00			45
15			18:00
30			15
45			30
19:00			45
15			19:00
30			15
45			30
20:00			45
			20:00

どなたでもご参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW →新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料 →有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約 →予約が必要なクラスです。

整理券 →整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

① →インストラクター2名で皆様をサポートします。

②③④⑤ →店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート →振付や音楽が更新されたプログラムです。

◆初めてのの方にオススメ
9:55~ ヨガ45
11:05~
カラダほぐすYOGA45
※5/4(土)プールエリアは終日フリー遊泳となります。
ウォーキング、遠泳、自主練など、どの時間でも通常の
コース帯(レッスンコースへ変更無し)となります。
ゆったりとご利用ください。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。