

2月11日(水) [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

08:30 45 09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	明大前	三軒茶屋			五反田			08:30 45 09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00
	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		
		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。			<input type="checkbox"/> 予約…予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> 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。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。			キッズ短期水泳教室 8:30~9:30
		ステップ1 10:00~10:40 小宮 知子 <input type="checkbox"/>	アロマヒーリング ストレッチ45 10:10~10:55 宇毛 真紀 <input type="checkbox"/>		【MOVE BODY】 POWER45 10:00~10:45 駒形 卓也 <input type="checkbox"/>	オリジナル ヨガ60 10:00~11:00 増田 美香 <input type="checkbox"/>	はじめて クロール・背泳ぎ 10:30~11:00 前島 遼太 <input type="checkbox"/>	
		エアロ2 11:00~11:50 小宮 知子 <input type="checkbox"/>	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:15~12:00 宇毛 真紀 <input type="checkbox"/>	【有料】 チューブを使って 泳ごう! 11:15~12:15 松永 和夫 <input type="checkbox"/>	オリジナル マーシャル ~スタンダード編~ 11:05~12:05 駒形 卓也 <input type="checkbox"/>	MAT PILATES45 11:20~12:05 龍口 佳奈 <input type="checkbox"/>	ワンポイント 4泳法 11:45~12:45 前島 遼太 <input type="checkbox"/>	
		【MOVE BODY】 POWER45 12:10~12:55 桃乃 <input type="checkbox"/>	【有料イベント】 ~シセイカルテタイプアップ~ 呼吸めぐる YOGA75 12:25~13:40 勝田 真有 <input type="checkbox"/>		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20~13:05 松野 猛 <input type="checkbox"/>	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:25~13:10 龍口 佳奈 <input type="checkbox"/>		
		【MOVE BODY】 FIGHT45 13:15~14:00 桃乃 <input type="checkbox"/>		【MOVE BODY】 AQUA45 13:30~14:15 今井 圭子 <input type="checkbox"/>	ZUMBA PARTY 75 13:20~14:35 YOSHI 藤野 慎士 <input type="checkbox"/>	HULA HULA 13:45~14:30 奈良 夢 <input type="checkbox"/>		
		基礎DANI30 14:20~14:50 ERIKA <input type="checkbox"/>	Vinyasa Yoga ~ビギナー~ 14:05~14:50 勝田 真有 <input type="checkbox"/>			【セミナー】 ~水について~ 14:45~15:45 須藤 友太郎 <input type="checkbox"/>		
		【MOVE BODY】 DANCE45 15:10~15:55 ERIKA <input type="checkbox"/>	【有料イベント】 ステップ2 (60分) 15:10~16:10 新井 香織 <input type="checkbox"/>		バレエ60 15:00~16:00 北村 三佳子 <input type="checkbox"/>			
		【MOVE BODY】 SHAPE45 16:15~17:00 金子 勇太 <input type="checkbox"/>	エアロ1 16:30~17:10 新井 香織 <input type="checkbox"/>	スイムクリニック ~撮影フィードバック付き~ 16:00~17:00 花村 育彦 <input type="checkbox"/>	センタースキルアップ スクール30 16:10~16:40 北村 三佳子 <input type="checkbox"/>	個別リクエスト スクール (パフォーマンス)45 16:50~17:35 北村 三佳子 <input type="checkbox"/>	キッズスイミング 15:30~16:30	
		ストレッチ30 17:20~17:50 金子 勇太 <input type="checkbox"/>					キッズスイミング 16:30~17:30	
							キッズスイミング 17:30~18:30	
		2月11日(水) 建国記念の日 おすすめレッスンのご案内 12:25~ Bスタジオ 【有料イベント】 ~シセイカルテタイプアップ~ 呼吸めぐるYOGA75 担当:勝田 真有 定員:40名 料金:1,100円(税込) シセイカルテの測定結果からご自身の姿勢のクセを知り、呼吸がめくぐりやすくなるようにアプローチした後、ヨガの動作を行います。 ※事前にシセイカルテを測定し、ご自身のシセイタイプが分かるようにしていただきますようお願いいたします。 ◆その他有料レッスンや、おすすめレッスンの詳細・予約方法については、館内掲示物または iTIPNESSお知らせメールをご覧ください。			おすすめプログラム ☆オリジナルマーシャル ~スタンダード編~ 担当:駒形 卓也 バンチやキックを楽しみたい方へ。基本動作を中心に動きを進めていきます! ☆ZUMBA PARTY 75 担当:藤野 慎士 & YOSHI ¥1,100(税込) お祭り好きの2人が痛てきた! 75分たっぷり楽しめよう♪ ※WEB予約後、店頭にて入金をお願い致します。 ☆【セミナー】~水について~ 担当:須藤 友太郎 ¥1,000(税込) 前回好評だった水について、深掘りしてお伝えします。 有料プログラムご案内【WEB決済】 スタジオ ・オリジナルヨガ60 担当:増田 美香 ¥770(税込) ・センタースキルアップスクール30 担当:北村 三佳子 ¥1,100(税込) ・個別リクエストスクール(パフォーマンス)45 担当:北村 三佳子 ¥1,900(税込) プール ・はじめてクロール・背泳ぎ 担当:前島 遼太 ¥1,100(税込) ・ワンポイント4泳法 担当:前島 遼太 ¥2,200(税込)			

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。

2月11日(水) [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

	六本木			東新宿			国領				駒沢大学	
	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スタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15												15
30	ヨガ45 10:00~10:45 taichi	はじめてHIPHOP 10:15~10:45 近谷香月	アクアミット+F30 10:10~10:40 滝澤 由久子	[MOVE BODY] POWER60 ~Fujiko's selection~ 10:00~11:00 Fujiko	ZUMBA 10:15~11:15 Marie		Ageless Mobi20 10:15~10:35 徳岡隆之介		ヨガ60 10:15~11:15 堀米 ちひろ			10:00
45												45
11:00												11:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 近谷香月	body make training 11:00~11:45 taichi	アクアダンス30 10:50~11:20 滝澤 由久子	2E's MOVE BODY FIGHT ~Back Number SP~ 11:20~12:20 森 恵里佳 松本 絵里子	Body Control Yoga45 11:35~12:20 小柳 光	アクアオーキング30 11:00~11:30 大和田 真子	[MOVE BODY] FIGHT60 10:50~11:50 徳岡 隆之介			ベビースイミング45 11:00~11:45		11:00
30												30
45												45
12:00												12:00
15	[MOVE BODY] DANCE45 12:00~12:45 taichi	アロマヒーリングストレッチ45 12:00~12:45 近谷 香月				アクアダンス30 11:40~12:10 大和田 真子			オリジナルピラティス45 11:30~12:15 堀米 ちひろ			12:00
30												30
45												45
13:00												13:00
15	MAT PILATES45 13:00~13:45 浦谷 美帆	骨盤リズムダイエット45 13:00~13:45 Marie										13:00
30												30
45												45
14:00												14:00
15												14:00
30	ZUMBA 14:10~15:10 Marie	【有料イベント】春への巡りを育てるヨガ 14:00~15:15 浦谷 美帆										14:00
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

休館日

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携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]...整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
 [W]...インストラクター2名で皆様をサポートします。
 [オリジナル]...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。

【有料クラスのご案内】
・春への巡りを育てるヨガ
 担当:浦谷 美帆
 料金:2,200円(税込)
 定員:20名
 ※UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE は2ブロック目の実施です。

《スタジオ有料レッスン》
◆2E's MOVEBODY FIGHT60 ~Back Number SP~◆
 11:20~12:20
【料金:880円(税込) 定員:42名】
 エリカ&エリコ(2E's)による Back Number MIX をお楽しみください!
 ※予約・入金方法...《ITIPNESS予約システム》より予約、WEB決済(クレジットカード決済)となります。
 ※キャンセル待ちのお客様は繰り上がる際にチケット保有が必要のため、事前にフロントにてチケット購入が必要です(1/28(水)~販売開始)
◆【有料】R&Bスクール90◆
 16:45~18:15
【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

■特別ゲストによるレッスン2本立て!
・Ageless Mobi20
 場所:Aスタジオ 時間:10:15~10:35 定員:60名 担当:徳岡 隆之介
・【有料】【MOVEBODY】FIGHT60
 場所:Aスタジオ 時間:10:50~11:50 定員:60名 担当:徳岡 隆之介 料金:1,650円(税込)
※有料レッスン予約方法
 2月4日(水)12:00~ITIPNESSレッスンWEB予約システムより受付開始
※支払い方法
 予約完了後、ティップネス国領店のフロントにてお支払いください。当日はレシートを持ってレッスンにご参加をお願いいたします。
■オリジナルピラティス45
 場所:Cスタジオ 時間:11:30~12:15 定員:44名 担当:堀米 ちひろ
 呼吸を大切にしながら、体幹を整え、姿勢改善・不調予防を目指す45分のレッスンです。初めての方も安心してご参加いただけます。

2月11日(水) [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

喜多見					新百合ヶ丘			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
09:00								
15								
30								
45								
10:00	エアロ&シェイプ 9:40~10:25 楠屋美千子	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25 百瀬 容子		平泳ぎ 9:25~10:25 天満 宏				
15								
30								
45								
11:00	BAILA BAILA45 10:40~11:25 五十嵐 美奈子	ステップ1 10:45~11:25 楠屋美千子	B to Bバランス基本動作 スキルアップ60 10:35~11:35 吉村 敏子	クロール初級 10:30~11:15 天満 宏	エアロ1 10:20~11:00 増淵 勇	カラダしぼるYOGA45 10:15~11:00 房枝	【イベント】月(MOON)ヨガ 10:20~11:20 kimie	
15								
30								
45								
12:00	やさしいジャズダンス 11:40~12:25 柴崎 恵理子	ほぐし&ストレッチ30 11:45~12:15		長く泳ぐクロール 11:20~12:20 天満 宏	ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	体のバランスを整えるピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗	【HOTLUX】機能改善エクササイズ 11:40~12:40 増井 久美子	基礎能力アップクラス 11:00~12:00 茂木 慧太
15								
30								
45								
13:00	バレエ60 12:45~13:45 中野 英子	オリジナルダンス体験会 12:40~13:40 楠屋美千子	ジャズスクール 12:45~13:45 柴崎 恵理子		【MOVE BODY】FIGHT45 12:20~13:05 鈴木 恵太 松本 愛理紗	アロマヒーリングストレッチ45 12:25~13:10 日下 健一朗		
15								
30								
45								
14:00								
15								
30								
45								
15:00	ピククルボール体験会 14:30~16:00							
15								
30								
45								
16:00		花まる学習会 15:15~16:15	キッズ体育のミカタキッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30				
15								
30								
45								
17:00		花まる学習会90 16:15~17:45	キッズ体育のミカタジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30				
15								
30								
45								
18:00	キッズバレエ90 17:30~19:00	花まる学習会90 17:45~19:15	キッズ体育のミカタジュニアII 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30				
15								
30								
45								
19:00				キッズスイミング 18:30~19:30				

~喜多見店25周年 好きを思いっきり楽しむ1日!!~
 <有料レッスン料金(税込)>
 ■平泳ぎ・長く泳ぐクロール 各¥1,650 ■クロール初級 ¥1,240
 ■B to B バランス動作スキルアップ ¥1,100
 ■ジャズスクール ¥1,550 ■バレエセンター・ポワントスクール 各¥1,100
 <レッスン案内>
 ■ピククルボール体験会・・・定員:12名 予約:2/9~i-tipness予約サイト
 内容:基本的なルールや動きをレクチャーしますので、初めての方でも安心。
 後半はゲームを楽しんでいます。是非この機会にご体験ください。

☐ ...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。
 [互換] ...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。

【スタジオ】
 ●**マーシャルワークアウト**
 格闘技の色々な技を組み合わせ汗をかきながら楽しめるプログラムです。音楽に合わせて脂肪燃焼しながらストレスも解消していきます。
 【HOTLUX】
 ●**【イベント】インナービューティーヨガ**
 内側から美しく若返りを目指します。