

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

		綾瀬				新小岩						
		Asスタジオ	Bsスタジオ	ジム	プール	Asスタジオ	Bsスタジオ	ジム	プール			
09:00												
15		<input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。進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。 【注目】 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 checked="" type="checkbox"/> 整理券…整理券をお取りください。お一人様一枚とさせていただきます。 <input checked="" type="checkbox"/> …インストラクター2名で指導をサポートします。 <input checked="" type="checkbox"/> …店舗オリジナルのレッスンです。 <input checked="" type="checkbox"/> …独りや音楽が更新されたプログラムです。				ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)		15
30										KIDS 短期教室 9:00~10:15		30
45										はじめてスイム30 10:25~10:55 岩崎 亜希		45
10:00												10:00
15		HULA HULA 10:00~10:45 Asami 予約 [アップデート]	バレエ入門30 10:00~10:30 曾澤 弘子 予約									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
		【イベント・有料スクール情報】 11:05~12:05 【イベント】MOVE BODY DANCE60 (定員48名) 担当:Asami 楽しく踊ってLet'sダンス!! バックナンパーも含めてお楽しみください!! 11:25~12:10 【有料】バレエセンター45 (定員26名) 担当:曾澤 料金:1,500円 12:25~13:10 【有料】ラテンベーシック45 (定員48名) 担当:Asami 料金:税込1,100円 13:30~14:30 【イベント】MOVE BODY SHAPE60 (定員40名) 担当:隅田 『ファイナリスト隅田』によるオールバックナンパーSHAPE!! 爆上がり間違いなし!! 14:25~14:55 ボールで遊ぼう!! (定員40名) 担当:高橋 お手玉・ボールを使って遊ぶ!! 童心に戻って自由気ままに楽しませよう~				各イベントの詳細は館内掲示にてご確認ください。 【有料】【MOVE BODY】FIGHT60 定員:50名 / 料金:1,650円(税込) MB-1グランプリオーブ部門初代チャンピオンの徳岡隆之介インストラクターが月に新小岩店にやってきます!! 当日はレッスン中・後に写真・動画を撮影させていただきます。 【有料】コールド・バレエスクール60 定員:20名 / 料金:2,200円(税込) 【ジゼル】第一幕より 村娘達のワルツを踊ってみよう。 【イベント】フィンスイム入門 定員:10名 初めての方でもお楽しみいただける内容です。レッスン開始10分前より先着順となります。 【イベント】ワンコインセミナー「外反母趾って改善できるの!」 定員:10名 / 料金:500円 鈴木卓真トレーナーによるセミナーです。外反母趾の簡単な説明からデモンストラーション、セルフケアの方法をお伝えします! フロントにてお申込みください。 【イベント】【SPARTAN RACE 対策スクール】 定員:10名 / 料金:1,000円(税込) 2月の秋大会にエントリーされている方、少しでもスバルランレースに興味のある方は、是非ご参加ください! フロントにてお申込みください。						

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【iTPINESS】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

		木場					蘇我	太田		
		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB				
09:00									09:00	
15									15	
30									30	
45		ヨガ45 9:30~10:15 杉崎 奈穂 <small>予約</small>	健康エール30 9:45~10:15 金子 円香 <small>予約</small>	マグマヨーガ リラックス 9:30~10:30 金親 佐知子 <small>有料</small> <small>予約</small>					45	
10:00										
15									15	
30									30	
45		【イベント】 エアロ1.75 10:30~11:20 横瀬 弘樹 <small>予約</small>	MAT PILATES45 10:35~11:20 杉崎 奈穂 <small>予約</small>	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 金親 佐知子 <small>有料</small> <small>予約</small>	ベビースイミング 45 10:30~11:15			45		
11:00										
15									15	
30									30	
45		【イベント】 やさしい ステップ2 11:40~12:30 横瀬 弘樹 <small>予約</small>	【MOVE BODY】 DANCE45 11:40~12:25 草田 静華 <small>予約</small>					45	アクアオリジナル 11:40~12:10 阿部 浩美	
12:00										
15									15	
30									30	
45									45	
13:00		【MOVE BODY】 POWER45 12:50~13:35 吉田 麻惟 <small>アップデート</small>	ステップ1 12:50~13:30 草田 静華 <small>予約</small>	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 12:25~13:25 貝谷 有希 <small>有料</small> <small>予約</small>				13:00	アクアダンス30 12:20~12:50 阿部 浩美	
15										
30									30	
45									45	
14:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 13:55~14:55 sayaka <small>予約</small>	FAST WALK45 13:55~14:40 板山 祐太郎 <small>アップデート</small>	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 鈴木 真弓 <small>有料</small> <small>予約</small>				14:00		
15										
30									30	
45									45	
15:00									15:00	
15									15	
30									30	
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	【有料】 JAZZ HIP HOP 初中級60 15:15~16:15 sayaka <small>有料</small> <small>予約</small>	マグマヨーガ テトックス 15:30~16:30 鈴木 真弓 <small>有料</small> <small>予約</small>	キッズスイミング 14:30~15:30			15:00		
15										
30									30	
45									45	
16:00									16:00	
15									15	
30									30	
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	【イベント】 ダンス基礎30 16:30~17:00 acco <small>予約</small>	マグマヨーガ テトックス 17:00~18:00 三木田 和香奈 <small>有料</small> <small>予約</small>	キッズスイミング 15:30~16:30			16:00		
15										
30									30	
45									45	
17:00									17:00	
15									15	
30									30	
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	ヨガ60 17:20~18:20 acco <small>予約</small>	マグマヨーガ テトックス 17:00~18:00 三木田 和香奈 <small>有料</small> <small>予約</small>	キッズスイミング 16:30~17:30			17:00		
15										
30									30	
45									45	
18:00									18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00									19:00	
		<input type="checkbox"/> どちらでもご利用いただけます。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備わった方向けのクラスです。 <small>NEW</small> 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <small>【互換】</small> 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"/> 有料 - 料金をお支払いします。お一人様一席とさせていただきます。 <input type="checkbox"/> イベント - イベントラダー名で検索をサポートします。 <input type="checkbox"/> 注記 - イベントラダー名で検索をサポートします。 <input type="checkbox"/> 注記 - 振替や音楽が更新されたプログラムです。								
		■【イベント】エアロ1.75 定員/72名 大好評いただいている!? エアロ1.75、今回はあの曲も楽しみながら♪ ■【イベント】やさしいステップ2 定員/55名 面替え、体力強化、リズムチェンジ、シンプルなターンなどにもチャレンジ! ■【有料】JAZZHIPHOP 初中級60 定員/40名 料金/¥1,540(税込) オリジナルの振付です。ダンスを楽しみたい方、お待ちしております! ■【イベント】ダンス基礎 定員/40名 ダンスが初めての方や基礎から見直したい方向けのクラスです。どのジャンルにも活きるカラダの使い方を身につけます。 ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~テトックス~ 定員/20名 捻りのポーズを中心に内臓にアプローチし、立位ポーズを活かして代謝を上げることで内側からテトックスを促すクラスです。								

休館日

休館日

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。