

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

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。

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

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。

8月11日(火) [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		ジム		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		HOTLUX		プールA		プールB		
09:00																				
15	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。 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。																			15
30																				30
45																				45
10:00																				
15																				
30	【MOVE BODY】 DANCE45 10:05～10:50 尾崎 全子		エアロ1 10:15～10:55 市川 和子								太極拳60 10:10～11:10 于華		MAT PILATES45 10:15～11:00 浜口 奈月				アクアダンス30 10:30～11:00 増田 祥子			
45	予約		予約								予約		予約							
11:00																				
15																				
30	エアロ2 11:10～12:00 尾崎 全子		MAT PILATES45 11:15～12:00 市川 和子		ラテン ベーシック ダンススクール 75 11:00～12:15 佐々木 弘史		スタートFit ～ヒップアップ～20 11:10～11:30		アクアオリジナル30 (アクアウォーク) 11:05～11:35 塚田 美香						有料 太極扇45 11:25～12:10 于華		有料 予約		アクアミット +F 30 11:10～11:40 増田 祥子	
45	予約		予約																	
12:00																				
15					有料						有料									
30			タオルを使った ストレッチ 12:20～13:00 土屋 朋子																	
45	バレエストレッチ 12:30～13:00 堀江 真紀		有料		予約		キックボクシング スクール 12:30～13:20 内田 雅之				楽に泳ぐ! 4泳法 12:20～13:05 増田 太一				有料		予約			
13:00	予約				有料						有料									
15					有料												有料		予約	
30							TRX オールワークアウト 13:20～13:40		初心者 スイムトレーニング 13:15～14:15 増田 太一										アクアウォーク15 13:35～13:50 田中 啓子	
45	バレエ60 13:20～14:20 堀江 真紀		ZUMBA (60分) 13:20～14:20 土屋 朋子																	
14:00	予約		有料		予約						有料									
15																				
30	バレエセンタースクール 14:35～15:05 堀江 真紀																		種目別 スイムスクール 14:00～15:00 田中 啓子	
45	有料																		有料 予約	
15:00																				
15																				
30																				
45	【MOVE BODY】 POWER60 ～フレッシュコンピが イイじゃん～ 15:35～16:35 中野 怜那 原 祐介		キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30		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									
16:00	W		予約																	
15																				
30																				
45																				
17:00	Ageless Martial30 16:55～17:25 原 祐介		キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30		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	予約																			
45																				
18:00			キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:35～18:35		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			キッズチアダンス 60 18:40～19:40								キッズスイミング 18:30～19:30									
	<有料レッスン料金(表記価格は税込みです)> ■クロール入門30 ¥1,100 ■楽に泳ぐ! 4泳法 ¥1,560 ■初心者スイムトレーニング ¥1,980 ■タオルを使ったストレッチ ¥800 ■ZUMBA(60分) ¥1,000 ■キックボクシングスクール ¥2,200 ■バレエセンタースクール ¥1,100 <レッスン内容> ■バレエストレッチ 柔軟性を高めるストレッチのクラスです。假々のレベルに合わせて気持ちよくストレッチしていきます。 バレエレッスン未経験者様もご参加できます。 ■タオルを使ったストレッチ40 運動前にほぐすことで運動効果倍増です。関節周りの可動域を広げて普段よりもっと気持ちよく動く事を是非体感してみてください。 汗の量も変わりますよ! 10分拡大40分バージョンで全身しっかりスリッチ入れましょう! ※フェイスタオルをご用意ください。 ■【MOVE BODY】POWER60 ～フレッシュコンピがイイじゃん～ デビューしたての同級コンピが初の祝日イベントに挑みます! 暑い160分を一気に過ごしましょう。																			
	【スタジオ】 ●太極扇45：専用の扇を使い、音を鳴らしたりしながら太極拳を実施します。扇の持ち方から丁寧に お伝えします。料金1,650円(税込) ●HULAHULA：Pualili lehua ～vol.7ヴァージョンを踊ってみよう～ ということで通常より 15分長い60分でレッスンを実施致します! ●ローラーピラティススクール： フォームローラーを使って、体幹の安定させながら、姿勢改善・ 柔軟性向上・筋肉のバランス調整を行うピラティスとなります! 初心者の方でもおすすめです! 料金2,530円(税込) ●【MOVE BODY】FIGHT60+バックナンバー：Wインストラクターで実施致します。 バックナンバー含めて60分で通常より長くレッスンを実施致します! 【プール】 ●マスターズスイム70：マスターズの方向け! 70分間でたくさん泳ぎます。 定員16名 料金2,200円(税込) ●種目別スイムスクール：お客様のごニーズに合わせて様々な種目を泳ぎます! 定員15名 料金1,650円(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。