

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

綾瀬					新小岩	
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00						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。		
30						15
45						30
10:00	☐ オリジナル					45
15	【イベント】					10:00
30	エアロ1.5		シェイピング30			15
45	～エアロでBURNING IN 綾瀬～		10:10～10:40			30
11:00	10:00～10:50		島田 美幸 ☐ 予約			45
15	ポップ ササキ ☐ 予約					11:00
30	☐ オリジナル					15
45	【イベント】					30
12:00	ステップ1.5		ヨガ60	限界HUKKIN	スイミング サークル60	45
15	～HOTでSPICYな		10:55～11:55	11:20～11:35		12:00
30	ステップはいかが?～		MIWA ☐ 予約	スタートFit ～ヒップアップ～15		15
45	11:05～11:55			11:40～11:55		30
13:00	ポップ ササキ ☐ 予約					45
15						13:00
30	【MOVE BODY】		アロマヒーリング			15
45	FIGHT45		ストレッチ45			30
14:00	12:15～13:00		12:10～12:55			45
15	西原 千景 ☐ 予約		MIWA ☐ 予約			13:00
30						15
45	【MOVE BODY】			基礎DAN!20		30
15:00	POWER45		ベリーダンス	13:15～13:35		45
15	13:15～14:00		フィットネス	☐ アップデート		14:00
30	岩城 佑星 ☐ 予約		13:15～14:00			15
45	☐ アップデート		高橋 優子 ☐ 予約			30
16:00	☐ オリジナル				【MOVE BODY】	45
15	【イベント】				AQUA30	15:00
30	MOVE BODY		MAT		14:00～14:30 高橋 彩	15
45	DANCE60		PILATES45			30
17:00	14:15～15:15		14:15～15:00			45
15	隅田 佐知子 ☐ 予約		高橋 優子 ☐ 予約			15:00
30						15
45						30
18:00			キッズ		キッズスイミング	45
15			体育のミカタ		キッズスイマー	16:00
30			キッズ		15:30～16:30	15
45			15:30～16:30			30
19:00						45
						17:00
						15
						30
						45
						18:00
						15
						30
						45
						19:00

【イベント・有料スクール情報】

10:00～10:50 【イベント】エアロ1.5 ～エアロでBURNING IN 綾瀬～
(定員48名) 担当:ポップ ササキ
レギュラーレッスンより難度は控えつつ強度はしっかり盛り込む、ポップワールドの入門編!!

11:05～11:55 【イベント】ステップ1.5 ～HOTでSPICYなステップはいかが?～
(定員40名) 担当:ポップ ササキ
新しいステップ台へのアプローチで驚きと刺激をご提供!!

14:15～15:15 【イベント】MOVE BODY DANCE60 (定員48名) 担当:隅田
楽しく踊ってLet'sダンシング! 隅田インストラクターの指先まで洗練されたダンスを60分間ご堪能ください!!

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。

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

瑞江		船橋					南行徳						
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB		
09:00												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		【MOVE BODY】 CONDITION45 10:05～10:50 金子 あけみ 上野 楓	エアロ1 ウォーク 10:05～10:45 松本 淳代	やさしい ラテンステップ 10:15～10:45 鉄川 恵美			ヨガ60 10:00～11:00 増田 加代子	HULA HULA 有料クラス30 10:25～10:55 井上 恵		ベビースイミング 45 10:30～11:15	15		
30											30		
45											45		
11:00											11:00		
15		MB1 2025 チャンピオン スペシャルイベント 【MOVE BODY】 SHAPE60 11:05～12:05 金子 あけみ 上野 楓	POWER FLOW PILATES30 11:00～11:30 松本 淳代	【有料】 ラテン コンビネーション 11:05～11:35 鉄川 恵美				フローストレッチ エアロ 11:15～11:55 井上 恵	Ageless Martial20 11:40～12:00 高橋 準人		15		
30											30		
45											45		
12:00											12:00		
15		【MOVE BODY】 夏FIGHT45 12:25～13:10 平野 莉子 本間 誠真	ストレッチ30 11:45～12:15 大木 恵美		TRX トレーニング20 11:55～12:15		【MOVE BODY】 FIGHT45 12:10～12:55 矢野 寛子			はじめて 4泳法 12:15～13:15 原口 柊斗	15		
30											30		
45											45		
13:00											13:00		
15		【MOVE BODY】 POWER30 13:30～14:00 平野 莉子	夏ステップ 2.25 12:30～13:20 横瀬 弘樹		TRXカーティオ15 12:25～12:40				限界SQUAT 13:05～13:20 原田 朋磨		15		
30											30		
45											45		
14:00											14:00		
15	休館日	【MOVE BODY】 POWER30 13:30～14:00 平野 莉子	夏エアロ 2.25 13:40～14:30 横瀬 弘樹			アクア オリジナル45 13:15～14:00 阿部 浩美		【有料】 ビックルボール 大会 南行徳店カップ 13:20～15:00	【MOVE BODY】 DANCE45 13:10～13:55 kanako	【オリジナル】 アクアオリジナル30 ～ヌードルダンス～ 13:35～14:05 塚田 美香		15	
30													30
45													45
15:00													15:00
15			【MOVE BODY】 DANCE45 14:45～15:30 田端 寿美礼				アクアダンス30 14:10～14:40 上野 楓		【有料】 オリジナル ダンス45 14:15～15:00 kanako	アクア ダンス45 14:15～15:00 塚田 美香		15	
30												30	
45												45	
16:00												16:00	
15			キッズ チャリーティング 千葉ジェッツ船橋 リトル 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45				キッズスイミング 15:45～16:45			キッズスイミング 15:30～16:30	15	
30												30	
45												45	
17:00												17:00	
15			キッズ チャリーティング 千葉ジェッツ船橋 キッズ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45	キッズパレエ 16:45～17:45	キッズダンス K-POP ダンス 16:45～17:45		キッズスイミング 16:45～17:45			キッズスイミング 16:30～17:30	15	
30												30	
45												45	
18:00												18:00	
15		キッズ チャリーティング 千葉ジェッツ船橋 ジュニアⅡ 17:30～18:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45	キッズパレエ 17:45～18:45	キッズダンス K-POP ダンス 17:45～18:45		キッズスイミング 17:45～18:45			キッズスイミング 17:30～18:30	15		
30											30		
45											45		
19:00											19:00		
		☆MB1グランプリ2025チャンピオンイベント開催☆ 2代目チャンピオンの金子あけみインストラクターが船橋店の上野インストラクターと初タッグ! 熱くスペシャルな60分をお届けします!! ◆夏ステップ2.25 / 夏エアロ2.25 夏の暑い時期にレギュラーレッスンよりも少しスパイシーに、それでもドロドロし過ぎないスッキリ終われるクラスです。 ステップ2やエアロ2に少し慣れて来た方にオススメです。					<<イベント情報>> ◆フローストレッチエアロ 担当:井上 恵 定員:50名 ◆【脂肪買取応援】サーキットトレーニング 担当:矢野 寛子 定員:50名 ◆【MOVE BODY】CONDITION30 ～Rest Flow～ 担当:井上 恵 定員:36名 ◆【有料】ビックルボール 南行徳カップ 料金:1,375円(税込み) 定員:8名 ◆【有料】オリジナルダンス 担当:kanako 料金:1,100円(税込み) 定員:30名 ※位置指定なし 詳細は店内POPまたはお電話にてお問い合わせください。						

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。

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。