

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

	蒲田				川崎				宮崎台	宮前平					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA		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	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。 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。 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。 <td>15</td>														15
30															30
45															45
10:00	Ageless Mobi30 9:55~10:25 徳岡 隆之介	ヨガ60 9:50~10:50 高屋 由紀子			BAILA BAILA45 10:00~10:45 こし みつこ	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00~10:45 長谷川 昌美				[MOVE BODY] DANCE45 10:00~10:45 三月	[MOVE BODY] CONDITION60 10:00~11:00 小倉 敬子		ウォーク& ジョグ30 10:20~10:50 古井戸 早苗	10:00	
15														15	
30														30	
45														45	
11:00	【有料】 (MOVE BODY) FIGHT60 ~MB1 初代王者 特別レッスン~ 10:40~11:40 徳岡 隆之介 松本 萌													11:00	
15														15	
30														30	
45														45	
12:00														12:00	
15	(MOVE BODY) POWER45 11:55~12:40 鈴木 純太郎													15	
30														30	
45														45	
13:00														13:00	
15	オリジナル ピラティス45 12:55~13:40 清水 亜希子													15	
30														30	
45														45	
14:00														14:00	
15	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:55~14:40 清水 亜希子													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	■イベントレッスン■ ・【(MOVE BODY) FIGHT60 ~MB1 初代王者特別イベント~ (10:40~ Aスタジオ) 担当:徳岡&松本 定員:50名 料金:1,650円(税込み) MB1 グランプリ・オープン部門初代王者徳岡IRの 60分間の特別レッスンです! 初代王者のレッスンを肌で体感しよう! ・【(スペシャルレッスン) UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (14:00~ Bスタジオ) 定員:20名 料金:4,400円(税込み) 時間:90分間 現行曲の3(+1&2も時間があれば)ブロックをメインに 実施いたします! 丁寧な進行を心がけております。 振り付けやパフォーマンスの質問等...お応えいたします! 90分一緒に楽しみましょう!														19:00
■【有料】 パーティカルステップ60 ~川崎20周年イベント~ 11:05~12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※予約完了後、フロントにてお支払いください。 縦置きステップで実施! ステップ2レベルで展開していきます。 ■テーマパークダンス基礎編 ~川崎20周年イベント~ 12:10~12:55 担当:城戸 舞花 テーマパークをイメージした振りでダンスを楽しみます! ■【有料】 (MOVE BODY) FIGHT60 ~川崎20周年イベント MB1 初代王者~ 14:00~15:00 担当:徳岡 隆之介・杉浦 文 定員:50名 料金:1,650円 ※予約完了後、フロントにてお支払いください。 なんと! ついに! 初代王者が川崎に来る。川崎20周年イベントに相応しい2人の 熱いFIGHTをお楽しみください! ※8月1日で川崎店20周年を迎えます。 皆様、祝日プログラムをお楽しみください。															

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[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

鴨居				横浜	鶴見				
				休 館 日	休 館 日				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール						
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横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。 【予約】 予約が必要なクラスです。 【随時開】 随時券をお配り致します。お一人様一枠とさせていただきます。 ※ …インストラクター一名で指導をサポートします。 【対面対面】 店舗オリジナルのレッスンです。 【対面対面】 振付や音楽が更新されたプログラムです。						太極拳入門 9:55～10:55 広瀬 純子		アクアミット+F 30 10:25～10:55 齋田 尚子	
ノンストップ BAILA BAILA60 9:50～10:50 Junko		【イベント】 気功 ～導引保健功～ 11:10～11:55 広瀬 純子				アクア ダンス45 11:05～11:50 齋田 尚子			
エアロ1 11:05～11:45 松木 君代		【MOVE BODY】 FIGHT30 12:15～12:45 東 勇作							
【イベント】 MOVEBODY POWER ～Go!Pump!Muscle!～ 13:15～14:00 東 勇作		MAT PILATES45 13:10～13:55 浜口 奈月							
【イベント】 ピックルボール 体験会 14:20～15:05		アロマヒーリング ストレッチ45 14:10～14:55 浜口 奈月							
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15～16:15		キッズチアダンス キッズ 15:15～16:15				キッズスイミング 15:15～16:15			
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15～17:15		キッズチアダンス ジュニア 16:15～17:15				キッズスイミング 16:20～17:20			
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:15～18:15				キッズスイミング 17:25～18:25			
		キッズチアダンス 90 18:15～19:45							
◆【イベント】気功 ～導引保健功～ 古代の気功法と、現代の中医学の理論を合わせて作られました。 夏の疲れ対策! にピッタリです。ぜひご参加ください。									
◆【イベント】MOVEBODY POWER ～Go! Pump! Muscle!～ バックナンバーを含めた大筋群パート多めで実施いたします。一緒にPump upしましょう!!									
◆ピックルボール体験会 アメリカで大流行のピックルボールを鴨居でも!! スポーツ未経験でもOK! 楽しくカラダを動かしましょう。									

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

二俣川						藤沢	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB	休 館 日	
09:00							09:00
15							15
30							30
45							45
10:00				有料 予約 楽しく浮かんで ～浮かぶ＆呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦			10:00
15		健康エール30 10:00～10:30 小西 満利奈					15
30	【MOVE BODY】 POWER45 10:15～11:00 保坂 実知			4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦			30
45		Ageless Martial20 10:45～11:05 小西 満利奈					45
11:00	アップデート 予約						11:00
15							15
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:15～12:00 大崎 冬三香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25～12:10 藤岡 真由		初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦			30
45				有料 予約			45
12:00							12:00
15							15
30	エアロ1 12:15～12:55 Limi			アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里			30
45		MAT PILATES45 12:30～13:15 Mayumi		整理券			45
13:00				ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里			13:00
15							15
30	ステップ2 13:15～14:05 Limi	アロマヒーリング ストレッチ45 13:35～14:20 Mayumi		【MOVE BODY】 AQUA30 13:50～14:20 白瀬 真梨			30
45							45
14:00	【MOVE BODY】 DANCE45 14:20～15:05 奈良 夢						14:00
15							15
30							30
45							45
15:00							15:00
15							15
30	BAILA BAILA45 15:20～16:05 奈良 夢	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30		30
45							45
16:00							16:00
15							15
30							30
45							45
17:00	ピックルボール 体験会 16:40～17:25	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30		17:00
15							15
30							30
45							45
18:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30		18:00
15						15	
30						30	
45						45	
19:00					キッズスイミング 18:30～19:30	19:00	
☐ 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。 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。							
【ピックルボール体験会】 16:40～17:25 Aスタジオ 定員12名 初心者の方を対象にしたクラスになります。 パドルの使い方から簡単なラリーを行います。 ぜひ皆様のご参加をお待ちしております！ 詳細は館内掲示されているPOPをご確認ください。							

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。