

9月15日(月) [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

明大前			三軒茶屋			五反田								
Aスタジオ		Bスタジオ	Aスタジオ		Bスタジオ	Aスタジオ		Bスタジオ						
09:00								09:00						
15	レッスン参加中の予約行為はご遠慮ください。 ご協力のほどよろしくお願いいたします。							15						
30								30						
45							太極拳 9:30～10:00 平畑 浩敬	45						
10:00								10:00						
15	【有料】 POWER YOGA75 ～体幹バランス向上～ 10:00～11:15 林 ゆみ	やさしい バレエ 10:00～10:45 山門 純子	【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子	ヨガ45 10:10～10:55 森田 昌治	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 POSA	エアロ2 10:00～10:50 長谷川 昌美	太極拳60 ～入門から24式～ 10:15～11:15 平畑 浩敬	15						
30													30	
45													45	
11:00								11:00						
15								15						
30								30						
45	健康エール45 有酸素スペシャル! (エアロ) 11:40～12:25 北條 彩香	【有料】 バレエスクール 90 11:00～12:30 山門 純子	アクアサーキット スペシャル45 10:55～11:40 小倉 敬子	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:15～12:00 森田 昌治	JAZZ HIPHOP 11:10～11:55 MIKIMIKI	ウオーク&ジョグ30 11:20～11:50 栗山 秀一	オリジナル ステップ60 11:05～12:05 長谷川 昌美	45						
12:00													12:00	
15													15	
30								30						
45								45						
13:00	【MOVE BODY】 POWER30 12:45～13:15 北條 彩香	エアロ1 13:00～13:40 新村 卓也		【MOVE BODY】 POWER45 12:20～13:05 今井 優子	JAZZ HIPHOP ～ターン練習クラス～ 12:10～12:55 MIKIMIKI	アクアダンス30 12:00～12:30 栗山 秀一	分かりやすい 綺麗なクロール (4泳法もOK!) 12:45～13:30 栗山 秀一	13:00						
15														15
30														30
45								45						
14:00	バーチャル ボクシング60 13:40～14:40 茂呂 一雄	カラダほぐす YOGA45 14:00～14:45 新村 卓也		MOVE BODY FIGHT60 ～MB1グランプリへの道～ セミファイナル行ってきました! 13:30～14:30 小暮 義之	【有料イベント】 仙骨調整で 腰痛改善体操 13:15～14:15 中垣 栄美		ZUMBA 13:20～14:05 Marie	14:00						
15														15
30														30
45								45						
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 Full back number 15:00～15:45 青木 龍之助	MAT PILATES45 15:05～15:50 安倍 浩子		BAILA BAILA45 14:55～15:40 奈良 夢	バレエ45 14:45～15:30 中垣 栄美		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:25～15:10 駒形 卓也	15:00						
15														15
30														30
45								45						
16:00	アロマヒーリング ストレッチ60 16:05～17:05 ハルナ	【MOVE BODY】 DANCE45 16:10～16:55 安倍 浩子		【MOVE BODY】 DANCE45 16:00～16:45 奈良 夢	バレエ ～センターレッスン& ヴァリエーションの 一部を踊ってみよう～ 15:40～16:25 中垣 栄美		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:25～16:10 HIRO	16:00						
15														15
30														30
45								45						
17:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:15～18:00 安倍 浩子					キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	17:00						
15														15
30														30
45								45						
18:00							キッズ空手 17:20～18:20	18:00						
15														15
30														30
45								45						
19:00	10:00～ 【有料】POWER YOGA75 ～体幹バランス向上～ 担当:林 ゆみ (定員30名 料金1000円) ⇒プランクを応用して行い体幹の筋バランスを整えていきます。 姿勢改善やダイエット、肩こり解消したい方にオススメです。 ※WEB予約クレジット決済です。クレジット決済以外の方はフロント でチケットご購入後、WEBでご予約ください。 11:00～12:30 【有料】バレエスクール90 担当:山門 純子 (定員24名 料金2200円) ※WEB予約クレジット決済です。クレジット決済以外の方はフロント でチケットご購入後、WEBでご予約ください。 13:40～14:40 バーチャルボクシング60 担当:茂呂 一雄 (定員46名) ⇒攻撃(パンチ)・防御(ティフェンス)・ステップ(フットワーク)動作 から実際の試合や対戦相手を仮想(バーチャル)・想定した バーチャル感のあるプログラムです。 15:00～15:45 【MOVE BODY】FIGHT45 Full back number 担当:青木 龍之助 (定員46名) ⇒現行Ver.1.6も3か月目に入ったので、フルバックナンバーで特別 45分! 何の曲かは当日のお楽しみ。			敬老の日おすすめレッスン ■13:30～ MOVE BODY FIGHT60 ～MB1グランプリへの道～ セミファイナル行ってきました! 担当:小暮 義之 セミファイナルで披露したナンバーをお届けします。 ファイナル出場するか!? 祈りを込めてFIGHTしましょう! 有料レッスンも充実のラインナップ。 詳細は館内の掲示物・iTiPNESSお知らせメールを ご確認ください。 ※スタジオ有料レッスンにつきましてはWEBチケット制と なります。事前のチケット購入とご予約をお願いします。			～～～～ 有料クラスのご案内 ～～～～ ★オリジナルステップ60 担当:長谷川 昌美 祝日限定、オリジナルステップ! 今回はステップ2.5を目安 にたくさんステップを楽しみたい方向けの内容です。 是非お越しください! [WEB決済] ¥1,100 ★K-POP (オリジナルダンス) 担当: Marie 最新曲を聞きながら、たっぷりとK-POPを踊りましょう! [WEB決済] ¥1,650 ※予約開始前のチケットの購入は出来かねます。 店頭払いご希望の方は予約開始後にお問い合わせください。			19:00				

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。

9月15日(月) [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		フリースペース		プール		Aスタジオ		Bスタジオ	
09:00		ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10回受講いただけます。 ※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)								09:00	
15								グレー色の枠はVIRTUALLESSON となります。		15	
30										30	
45										45	
10:00	【有料イベント】まつんのHIPHOPとつっちーのフリースタイルダンス60 9:45～10:45 土屋 正樹	エアロ1 10:00～10:40 小東 勇太						カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 大塚 ナミ		BODYCOMBAT 10:15～10:45	
15											
30											
45											
11:00											
15	ZUMBA 11:00～11:45 小東 勇太	【有料イベント】ロックダンス初級45 11:00～11:45 土屋 正樹						【MOVE BODY】DANCE60 11:05～12:05 草田 静華		BODYPUMP 11:05～11:50	
30											
45											
12:00											
15	ヨガ60 12:00～13:00 大嶋 絵里	【イベント】胸・お腹～ターゲットHIIT～ 12:05～12:25 新城 和奏・大橋 武尊									
30		【イベント】お尻まわり～ターゲットHIIT～ 12:35～12:55 大橋 武尊・新城 和奏									
45											
13:00								ヨガ60 12:25～13:25 宗宮 宏次		【MOVE BODY】FIGHT45 12:15～13:00 岡田 京	
15											
30	【MOVE BODY】POWER45 13:20～14:05 安形 直樹	MAT PILATES45 13:20～14:05 大嶋 絵里									
45											
14:00											
15											
30	【MOVE BODY】FIGHT30 14:20～14:50 安形 直樹										
45											
15:00											
15											
30	HIPHOP～初級45～ 15:10～15:55 小川 ゆり	ストレッチ30 15:10～15:40 安形 直樹						BODY ATTACK60～スペシャルMIX～ 13:50～14:50 古岡 綾子		全国カラダ年齢測定 13:30～15:30	
45											
16:00											
15											
30	【イベント】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 16:10～17:10 小川 ゆり										
45											
17:00								【MOVE BODY】CONDITION45 16:15～17:00 羽賀 美貴子		GRIT CARDIO 16:15～16:45	
15											
30											
45								BODYCOMBAT 17:00～17:30			
18:00	◆有料クラス参加方法 当日、レッスン前までにフロントにてお支払いをお願いいたします。										
15											
30	【有料イベント】まつんのHIPHOPとつっちーのフリースタイルダンス60 担当:松野 猛・土屋 正樹 料金:2,200円(税込) 定員:40名										
45	ロックダンス初級45 担当:土屋 正樹 料金:1,650円(税込) 定員:20名										
19:00	【イベント】胸・お腹～ターゲットHIIT～ 担当:新城 和奏・大橋 武尊 定員:20名 お尻まわり～ターゲットHIIT～ 担当:大橋 武尊・新城 和奏 定員:20名 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 担当:小川 ゆり 定員:40名							LES MILLS DANCE 17:25～18:10		BODYBALANCE 17:45～18:15	

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。