

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

蒲田				川崎				宮崎台				宮前平															
Aスタジオ		Bスタジオ		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		プールA		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		プール									
09:00																09:00											
15																15											
30																30											
45																45											
10:00																10:00											
BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月		基礎太極拳 30 10:15~10:45 于華				太極拳45 9:50~10:35 落合 郁子		ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武		アキア オリジナル30 ~ガーキート 10:30~11:00 越後 和美		ヨガ3味 60 10:00~11:00 和田 敦子		ジャズ ダンス45 10:00~10:45 吉野 記代子		FOCUS PILATES 【真実時】 10:10~10:30		ベビースイミング 10:00~10:45		太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:00 劉 清		HULA HULA 10:10~10:55 相原ラナキラ正人					
カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月		太極拳60 11:00~12:00 于華				【MOVE BODY】 FIGHT60 ~ローくん×ひろちゃんの 間隔コラボ~ 10:55~11:55 矢野 寛子 斉藤 航		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 相沢 香		アキア ダンス45 11:15~12:00 越後 和美		【MOVE BODY】 CONDITION30 11:20~11:50 蕭川 恵梨		有料スクール ジャズ ダンス60 10:55~11:55 吉野 記代子		Punch'n Kick 10:35~10:55		KIDS 短期スイミング 教室 11:15~12:15		【イベント】 かんたん体力測定 11:45~12:15		エアロ1 11:20~12:00 松木 君代		【有料】 気功 スクール45 11:15~12:00 劉 清		アカア オリジナル45 ~ダンス&ミット~ 11:00~11:45 八木 真梨子	
MAT PILATES30 12:05~12:35 浜口 奈月		太極扇30 12:15~12:45 于華				【有料】 マーシャル オリジナル45 12:15~13:00 齊藤 航		ベリーダンス フィットネス 12:05~12:50 相沢 香				【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 ~バックナバー・ミット~ 12:10~13:10 櫻木 海帆 横瀬 市佳		HULA HULA 12:15~13:00 相原ラナキラ正人		ベアストレッチ 体験会 12:30~14:00 蕭川 恵梨				ヨガ45 12:20~13:05 松木 君代		シェイピング30 12:30~13:00 東 真帆		はじめてスイム20 12:40~13:00 寺尾 善自			
B to B バランス45 12:55~13:40 清美		【イベント】 はじめて バレエ45 （初心者〜） 13:15~14:00 去右 有智子		アカア ダンス30 13:30~14:00 増田 祥子				やさしい ジャズダンス 13:10~13:55 横井 晃造				最先端！ プロバリス トレーニング 13:30~14:30 大久保 崇之介		【成人×KIDSイベント】 体力測定会 13:30~15:00		限界スクワット 14:20~14:35				カラダほぐす YOGA45 13:25~14:10 松木 君代		【イベント】 かんたん 体力測定 13:15~13:45		アカアダンス スペシャル45 13:45~14:30 小倉 敬子			
【MOVE BODY】 POWER45 14:00~14:45 鈴木 純太郎		【イベント】 （バ・レ・エ） バーレッスン45 （初・中・級） 14:15~15:00 去右 有智子		アカアミット +F 30 14:10~14:40 増田 祥子		【有料】 ビックルボール 13:30~15:00 原田 尚枝		【有料】 ジャズダンス 振付クラス 14:10~14:55 横井 晃造				世界で大流行！ ロープフロー 体験レッスン 14:45~15:45 大久保 崇之介		SPARTAN CIRCUIT 14:45~15:05				【MOVE BODY】 FIGHT45 14:45~15:30 加地 一章		ベリーダンス フィットネス 14:40~15:25 佐藤 澄香		【イベント】 かんたん 体力測定 15:00~15:30		アカアストレッチ30 15:20~15:50 小倉 敬子			
HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ60 15:05~16:05 北本 啓祐		【有料イベント】 バ・レ・エ・ センターレッスン 45 （初・中・級） 15:15~16:00 去右 有智子		キッズスイミング 15:25~16:25		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズダンス キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		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		キッズスイミング 16:30~17:30		【有料】 Let's K-pop dance! 2 16:00~17:00 佐藤 澄香		【オリジナル】 テニスボールで カラダをほぐそう の会 15:45~16:15 東 真帆		【オリジナル】 カラダ調整 アクアストレッチ30 15:20~15:50 小倉 敬子			
エアロ2 16:20~17:10 北本 啓祐		キッズバレエ 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30		キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30		キッズスイミング 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 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		キッズスイミング 17:30~18:30		アリーナ開放 ソフトボール 17:30~18:30		【有料】 Let's K-pop dance! 2 担当:佐藤 澄香 定員:40名 参加料金:880円(税込) ※WEB予約 第2弾はBTSの「Dynamite」の前半Bメロ〜サビ部分を行います。やさしめの振付なのでK-popダンスをやりたい方にもおすすめです！ ※テニスボールでカラダをほぐそうの会 テニスボールを使ってゆっくりいかにカラダをほぐします。夏の疲れが溜まっている方や癒されたい方をお待ちしております。 【イベント】かんたん体力測定 ※実施時間にジムフリースペースまでお越しく下さい 柔軟性や握力などの日々の運動の成果をこの機会に測ってみませんか？ 皆様のご参加お待ちしております。 【はじめてスイム】担当:寺尾 善自 定員:10名 ※お時間までにプールサイドまでお越しく下さい 浮き身や立ち方、けのび、バタ足までの「泳ぎの基礎」をていねいに学ばせていきます。 ※【MOVEBODY】FIGHT45 は「バックナバー」を行います。 【有料】気功スクールと【有料】カラダ調整アクアストレッチの料金や参加方法は通常行っているスクールと同様になります。					
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
10:00																10:00											
15																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											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																19:00											
15																15											
30																30											
45																45											
19:00																											

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版もしくは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

二俣川							
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	
09:00							
15							
30							
45							
10:00							
15	太極拳60 10:00～11:00 佐藤 喜恵	ZUMBA 10:00～10:45 亜彩					
30							予約
45		予約					ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00	予約						
15		健康エール 30 11:10～11:40 小西 満利奈					
30							
45	予約						
12:00	ヨガ60 11:15～12:15 亜彩	[MOVE BODY] CONDITION30 11:55～12:25 白瀬 真梨		Punch'n Kick20 12:00～12:20		キッズスイミング パーソナルレッスン 11:30～12:15	
15		予約					
30		予約					
45						キッズスイミング パーソナルレッスン 12:15～13:00	
13:00	エアロ2+ 12:30～13:30 Satomi	[MOVE BODY] FIGHT45 12:45～13:30 大崎 冬三香		免疫ケア体操 12:40～13:00			
15							予約
30						予約	予約
45						キッズスイミング パーソナルレッスン 13:00～13:45	
14:00	HIIT45 13:50～14:35 Mayumi	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50～14:35 Satomi					
15							予約
30						予約	予約
45					アクア サーキット45 14:15～15:00 滝澤 由久子		
15:00							
15							
30							
45							
16:00	キッズチアダンス 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	
15							
30							
45							
17:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	
15							
30							
45							
18:00	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンス 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 75 18:30～19:45		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30	
◆【HIIT45】 Mayumi IR							
20秒の運動と10秒の休憩を繰り返す事で常に脂肪が燃焼しやすい状態をキープし、 体脂肪減少と筋肉増量効果、心肺機能の向上を目指します！							
まだまだ残暑が厳しい外ではなくティップネスと一緒に汗を流しましょう！							

藤沢			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			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
			45
			10:00
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00~10:45 Mayumi	【イベント】 トレーナー小林拓弥の 背骨 コンディショニング 9:55~10:55	アクアミット+F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子	15
			30
			45
			11:00
オリジナル ピラティス45 11:00~11:45 清永 亜希子	アロマヒーリング ストレッチ30 11:10~11:40 Mayumi	アクアダンス30 11:00~11:30 滝澤 由久子	15
			30
			45
			12:00
エアロ1.5 12:00~12:45 清永 亜希子	POWER FLOW PILATES 11:55~12:40 Mayumi	クロール30 11:40~12:10 大久保 宏実	15
			30
			45
			13:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 今井 薫	ベリーダンス フィットネス 12:55~13:40 潮見 裕子		15
			30
			45
			14:00
ノンストップ BAILA BAILA 45 14:05~14:50 今井 薫	カラダほぐす YOGA45 14:00~14:45 潮見 裕子		15
			30
			45
			15:00
			15
			30
			45
			16:00
			15
			30
			45
			17:00
			15
			30
			45
			18:00
			15
			30
			45
			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。			15
【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 昨年度MOVE BODY No.1インストラクターコンテスト初代チャンピオンの徳岡インストラクターによるスペシャルイベント 定員50名			30
【イベント】 背骨コンディショニング 人気トレーナーによる無料イベント。腰回りなど、お悩みの方、ぜひご参加ください。 定員26名			45
エアロ1.5 エアロ1レベルの有酸素運動と、筋トレをする45分のプログラム 定員50名			18:00
			15
			30
			45
			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。