

5月6日(水) [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			Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
09:00		休 館 日					09:00	
15							15	
30							30	
45							45	
10:00	アロマヒーリング ストレッチ30 9:45~10:15 kazuki							10:00
15							15	
30							30	
45							45	
11:00	【イベント】 MOVE BODY DANCE60 ～楽しんでだもん勝ち! SPセレクト 10:30~11:30 kazuki			エアロ1 10:15~10:55 仲村 琴音		ヨガ60 10:15~11:15 堀米 ちひろ		11:00
15							15	
30							30	
45							45	
12:00	【有料イベント】 アドバンス エアロ ～クラシック～ 11:45~12:45 吉岡 茂広			【MOVEBODY】 イベント DANCE60 11:15~12:15 土屋 朋子 下郡山 育江 仲村 琴音	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:25~11:45	オリジナル ピラティス45 11:35~12:20 堀米 ちひろ	ベビースイミング 45 11:00~11:45	12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30	エアロ1 13:05~13:45 吉岡 茂広			【有料】 ZUMBA 75 12:40~13:55 土屋 朋子 下郡山 育江	Ageless Mobil20 12:00~12:20 岩本 空	【MOVE BODY】 POWER60 12:40~13:40 中野 雅也 岩本 空	アクア オリジナル45 13:10~13:55 滝澤 由久子	13:00
45								15
14:00								14:00
15								15
30	ピラティス60 14:00~15:00 小嶋 きよみ			BAILA BAILA45 14:15~15:00 百瀬 容子		太極拳60 14:00~15:00 于 華		14:00
45								15
15:00						キッズスイミング 14:30~15:30	15:00	
15							15	
30	ヨガ45 15:15~16:00 エイミ		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズ卓球 キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	16:00	
45							15	
16:00							16:00	
15							15	
30	ヴァンヤサ ヨガ45 16:15~17:00 エイミ		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス キッズ 16:30~17:30	キッズ卓球 ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	17:00	
45							15	
17:00							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 ストリートダンス 17:30~18:30	キッズ卓球 ジュニア 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 ストリートダンス ジュニアIII 18:30~19:45	19:00	
15							15	
30							30	
45							45	

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。

◆有料クラスのご案内
【有料イベント】
 ・アドバンスエアロ～クラシック～
 担当:吉岡 茂広 料金:1,100円(税込) 定員:40名

【MOVEBODY】DANCE60
 時間:11:15~12:15 場所:Aスタジオ 担当:土屋・下郡山・仲村 琴音
 私たち3人、【MOVEBODY】DANCE 初担当です。
 なので、いつも参加されている皆さんに教えてもらおう場面もあるかもしれません。。
 ツクコミ、応援、大歓迎!! ハッピーも含めて全力で楽しんでいただけたらと思います♡
 ホーナストラックもお楽しみに!

【有料】ZUMBA75
 時間:12:40~13:55 場所:Aスタジオ 担当:土屋・下郡山 料金:1,100円(税込) 定員:60名
 大人気インストラクター2人のコラボレッスン!
 2人の掛け合いを楽しみながら、いつもとは違ったZUMBAをお楽しみください!!
 皆さまのご参加お待ちしております!

【MOVEBODY】POWER60 時間:12:40~13:40 担当:中野・岩本
 ベテラン中野と新人岩本のコンビでお届けします! エネルギッシュでハilariousな2人のレッスン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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

5月6日(水) [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				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
15	25周年記念! 2525(ニコニコ)が盛りだくさん😊			
30				
45				
10:00	【25周年記念】 BASE WALK45 9:40~10:25 百瀬 容子	<25周年記念> はじめまして若石です 【MOVE BODY】 CONDITION45 9:40~10:25 若石 香菜		
15	予約	アップデート		
30				
45				
11:00	BAILA BAILA45 10:40~11:25 百瀬 容子	B to B バランス60 10:40~11:40 吉村 敏子		
15	予約	予約		
30				
45				
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 HIRO	Ageless Martial30 12:00~12:30 佐多 智栄美		
15	予約	予約		
30				
45				
13:00	バレエ60 12:45~13:45 中野 英子	【25周年記念】 ダンスを楽しむ やさしいHIPHOP 12:50~13:35 HIRO		アクアアオーク20 13:00~13:20
15	予約	予約		
30				
45				
14:00				AQUA CAMP 13:30~14:00 伊藤 明美
15		ストレッチ20 14:00~14:20	バレエ センタースクール30 14:00~14:30 中野 英子	
30			有料	予約
45				
15:00	ステップ1 14:35~15:15 楠屋 美千子		バレエ ポワントスクール30 14:40~15:10 中野 英子	
15	予約		有料	予約
30				
45				
16:00	【25周年記念】 ヒロ&ミチ original aero 15:35~16:35 楠屋 美千子 鈴木 宏亮	花まる学習会 15:15~16:15	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	予約			
30				
45				
17:00		花まる学習会 90 16:15~17:45	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				
45				
18:00	キッズバレエ 90 17:30~19:00	花まる学習会 90 17:45~19:15	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				キッズスイミング 18:30~19:30
<p><有料スクール価格(税込)> ◆バレエ センター・ポワントスクール 各¥1,100</p> <p>音楽に合わせて体を動かそう♪ 朝1レッスンは心地良い汗を。 BAILA BAILA45は、バックナンバーを織り込みながら気持ちの良い汗を。 B to B/バランス動作スキルアップは無料レッスンで開催! あめのもりメソッドで美汗を。 仲よしコンビのリードで滝汗エアロピクス!</p>				

新百合ヶ丘				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
15	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 【インストラクター】…インストラクター2名で皆様をサポートします。 【エアロ】…店舗オリジナルのレッスンです。 【エアロ】…振付や音楽が更新されたプログラムです。			
30				
45				
10:00				
15				
30				
45				
11:00	エアロ1 10:20~11:00 増淵 勇	カラダしほる YOGA45 10:15~11:00 房枝	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 10:20~11:20 松本 愛理紗	
15	予約	予約	有料	予約
30				基礎能力 アップクラス 11:00~12:00 高橋 洋介
45				有料
12:00	ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	体のバランスを 整える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗	【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40~12:40 増井 久美子	有料
15	予約		有料	予約
30				AQUA CAMP 12:15~12:45 田中 啓子
45				
13:00	【MOVE BODY】 POWER45 12:20~13:05 芝山 敬子	アロマヒーリング ストレッチ45 12:25~13:10 日下 健一朗		
15	予約	予約		
30	アップデート			
45				
14:00	ヨガ60 13:25~14:25 葉袋 利恵子	エアロ2 13:25~14:15 増井 久美子	マグマヨーガ ベーシック 13:00~14:00 加藤 真実子	中級 スイムレッスン 13:05~14:05 高橋 洋介
15	予約	予約	有料	予約
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
<p>●スタジオ ・フラエレガンス律が贈る 「超コミカル フラ」 定員:25名、価格2,420円 踊り手の実演を含めた新しいレッスンスタイルをお楽しみいただけます。</p> <p>●《有料イベント》 【MOVE BODY】 FIGHT60 ・支払: WEB クレカ決済 (WEB予約時に決済) ・予約開始: 4/29(水・祝) 10:00~ ・定員: 50名</p>				

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。