


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

綾瀬				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	ヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 尚武	ZUMBA 10:15~11:00 Asami		
30				
45				
11:00				ベビースイミング 45 10:45~11:30
15				
30	MAT PILATES45 11:05~11:50 尚武	【MOVE BODY】 DANCE45 11:20~12:05 Asami		
45				
12:00				
15				
30	【イベント】 エアロ1.5 12:10~13:00 西沢 浩輔		下半身シェイプ15 12:15~12:30	スイミング チャレンジ60 チャレンジ 1500 12:00~13:00 菊池 未紗
45		【有料】 泡沫の宴 ～ラテンダンス～ 12:25~13:25 Asami	上半身シェイプ 12:35~12:50	
13:00			かんたんストレッチ15 12:55~13:10	
15				
30	筋トレクラス 30 13:20~13:50 西沢 浩輔	有料		
45		【MOVE BODY】 FIGHT30 13:40~14:10 高橋 優也		
14:00				
15				
30	スタジオ Wデビュー 14:15~15:15	Ageless Mobi30 14:30~15:00 高橋 優也		
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00		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 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30
15				
30				
45				
19:00				キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30~19:30
	【イベント・有料スクール情報】 12:25~13:25 【有料】泡沫の宴～ラテンダンス～ (定員48名) 担当:Asami 料金:税込1,500円 1日限りの振り付けです。Asamiワールドをぜひご堪能下さい!!! 13:20~13:50 筋トレクラス30 (定員40名) 担当:西沢 西沢インストラクターによる筋トレクラス! 普段は見られない一面が見られるかも・・・ 14:15~15:15 スタジオWデビュー (定員40名) 担当:岩城・榎本 満を持してフレッシュコンビがスタジオデビュー! 若さ溢れるパワーを感じてください!!!			

新小岩				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15	 ヨガピラティス会員(とどのろヨガピラ)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)			
30				
45				
10:00				
15	ヨガ45 10:00~10:45 エイミ	【MOVE BODY】 DANCE45 10:00~10:45 田端 寿美礼		はじめて スイム30 10:25~10:55 岩崎 亜希
30				
45				
11:00				
15				
30	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:05~11:50 齊藤 航	オリジナル ステップ45 11:05~11:50 田端 寿美礼		
45				
12:00				
15				
30	【MOVE BODY】 POWER45 12:05~12:50 齊藤 航	BIG DANCE 12:05~12:50 新谷 雪乃	限界SQUAT 12:15~12:30	【MOVE BODY】 AQUA30 12:10~12:40 近藤 裕美
45			限界HUKKIN 12:40~12:55	
13:00				
15				
30	太極拳60 13:10~14:10 広瀬 純子	アクティブ ストレッチ 13:10~13:40 近藤 裕美	Ageless Martial20 13:05~13:25	アクア ダンス30 13:25~13:55 新谷 雪乃
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ体操 キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
15				
30				
45				
17:00	キッズ ストリートダンス ジュニア 16:30~17:30	キッズ体操 ジュニア 16:30~17:30		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ ストリートダンス 60 17:30~18:30	キッズ体操 ジュニア II 17:30~18:30		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30
15				
30				
45				
19:00				キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30~19:30
	◆◆◆ MOVE BODY 5周年!! 新小岩店で沢山楽しみましょう!! ◆◆◆ オリジナルステップ45 11:05~11:50 ステップの基本的な動作を中心に、ターンやリズムチェンジなどの ステップエクササイズのバリエーションも楽しんでいただける、 初中級レベルのクラスです。			

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。

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

	瑞江				船橋					南行徳	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール		
09:00											09:00
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。										15
30	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。 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。 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。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。 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。										30
45											45
10:00											10:00
15											15
30	カラダほぐす YOGA45 10:20~11:05 高梨 友輔	シェイピング30 10:30~11:00 宮前 遼也	ベビースイミング 45 10:15~11:00		(MOVE BODY) DANCE30 10:10~10:40 AYAKO	アクティブ ストレッチ 10:05~10:35 松沼 由紀				キッズスイミング 10:00~11:00	30
45											45
11:00											11:00
15											15
30		限界HUKKIN 11:20~11:35			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 AYAKO	Ageless Martial20 10:50~11:10				ベビースイミング 45 11:00~11:45	30
45	エアロ45 (初中級) 11:25~12:10 高梨 友輔					健康エール 30 11:25~11:55 猿渡 恒幸	卓球専用予約枠 11:25~11:45				45
12:00		Ageless Martial30 11:50~12:20 吉塚 大輝					卓球専用予約枠 11:45~12:05				12:00
15											15
30					(MOVE BODY) POWER45 12:05~12:50 REN	ジャズ ダンス75 12:10~13:25 岡田 恵子	卓球専用予約枠 12:05~12:25			クローラ & 背泳ぎ (中級) 12:10~12:55 遠藤 佳子	30
45			アクア ダンス30 12:35~13:05 高梨 友輔				卓球専用予約枠 12:25~12:45				45
13:00	(MOVE BODY) FIGHT60 12:35~13:35 本間 誠真 小野 将来	ベリーダンス フィットネス 12:40~13:25 室安 砂織									13:00
15											15
30					(MOVE BODY) AQUA30 13:15~13:45 高梨 友輔					FOCUS PILATES (美尻)20 13:00~13:20	30
45											45
14:00		カラダしぼる YOGA30 13:45~14:15 室安 砂織								Ageless Moli20 13:30~13:50	14:00
15											15
30	(MOVE BODY) POWER60 13:55~14:55 宮前 遼也 吉塚 大輝		【有料】 アクアアロジック 14:00~14:30 塚田 美香							【有料】 ジャズダンス スクール 13:40~14:10 岡田 恵子	14:00
45										【有料】 アクアオリジナル45 14:00~14:45 阿部 浩美	15
15:00		MAT PILATES45 14:35~15:20 尚武			ヨガ45 14:05~14:50 森田 昌治	バレエ75 13:45~15:00 堀江 真紀				BOUNCE FUN 14:00~14:20	30
15										ストレッチ20 14:30~14:50	45
30											15:00
45											15
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	【有料】 大人必須の トレーニング 教室 15:40~16:40 尚武	キッズスイミング 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:45~16:45	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	16:00
15											15
30											30
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	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:45~17:45	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:45~17:45	キッズ卓球 キッズ 16:45~17:45			キッズスイミング 16:45~17:45	17:00
15		ヒーリング ストレッチ45 17:00~17:45 尚武									15
30											30
45	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 ストリートダンス ジュニア II 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニア 17:45~18:45	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:45~18:45	キッズ卓球 ジュニア 17:45~18:45			キッズスイミング 17:45~18:45	18:00
15										お腹シェイプ 18:15~18:30	15
30											30
45										ストレッチ20 18:40~19:00	45
19:00			キッズスイミング 18:30~19:30	キッズ ストリートダンス 18:30~19:30			キッズチアダンス 75 18:55~20:10			キッズスイミング 18:45~19:45	19:00
★イベントレッスンのご案内★ 【MOVE BODY】 FIGHT60 Aスタジオ 12:35~13:35 担当:本間・小野 GWイベント第1弾! 本間、小野によるFIGHT60! 熱いGW最終日にしましょう! 【MOVE BODY】 POWER60 Aスタジオ 13:55~14:55 担当:宮前・吉塚 GWイベント第2弾! 宮前、吉塚によるPOWER60! 実は同学年コンビの初レッスンをお楽しみください!! ★WEB予約時の注意事項★ ■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのための予約をお願いいたします。 ■お一人でも多くの会員様に加いただく為、お手数ではございますがご参加いただけなくなった際は開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。 皆様のこ来館心よりお待ちしております。											
◆UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 担当:AYAKO 料金:無料 定員:55名 リクエストの多かったAYAKOインストラクターがついに船橋店に初登場! この機会にぜひご参加ください!! ◆アクアオリジナル45 担当:阿部 浩美 料金:無料 定員:49名 音楽に合わせるダンスパートもありのトレーニングを含めた45分のアクア レッスンです。											

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。

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

		木場				蘇我	太田		
		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB			
09:00								09:00	
15								15	
30								30	
45								45	
10:00		ヨガ45 9:30~10:15 杉崎 奈穂	エアロ1 9:35~10:15 草田 静華	マグマヨーガ ベーシック 9:30~10:30 鈴木 真弓				10:00	
15		予約	予約					15	
30				有料				30	
45								45	
11:00		[MOVE BODY] DANCE45 10:35~11:20 草田 静華	ヒーリング ストレッチ45 10:35~11:20 杉崎 奈穂		ベビースイミング 45 10:30~11:15	4泳法 10:30~11:30 綿野 秀則		11:00	
15		予約	予約					15	
30				マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 金親 佐知子		有料	予約	30	
45								45	
12:00		[MOVE BODY] FIGHT60 11:40~12:40 Secret	[MOVE BODY] CONDITION45 11:40~12:25 石渡 宗佑	有料		アクア オリジナル45 11:40~12:25 阿部 浩美		12:00	
15		予約	アップデート					15	
30								30	
45								45	
13:00			ステップ1 12:50~13:30 金親 佐知子	[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 12:30~13:30 貝谷 有希				13:00	
15		[MOVE BODY] POWER45 13:00~13:45 中澤 伶	予約	有料				15	
30		石渡 宗佑						30	
45		アップデート						45	
14:00			カラダほぐす YOGA30 13:50~14:20 金親 佐知子					14:00	
15			予約					15	
30		[イベント] UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 14:05~15:05 sayaka	NEW Ageless Martial30 14:40~15:10 相原 郁人	セラピーボール 14:00~15:00 小林 亜璃朱				30	
45		予約	予約	有料				45	
15:00			W 相原 郁人 堀江 愛理沙		キッズスイミング 14:30~15:30			15:00	
15								15	
30								30	
45								45	
16:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	[有料] JAZZ HIP HOP 初中級60 15:30~16:30 sayaka	[HOTLUX] インナービューティー ヨガ ~energy flow~ 15:30~16:30 三木田 和香奈	キッズスイミング 15:30~16:30			16:00	
15			有料	予約				15	
30				有料				30	
45								45	
17:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	ヨガ60 16:50~17:50 sayaka	[HOTLUX] インナービューティー ヨガ ~Self care~ 17:00~18:00 三木田 和香奈	キッズスイミング 16:30~17:30			17:00	
15			予約					15	
30				有料				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	
		<ul style="list-style-type: none"> ■【MOVE BODY】FIGHT60 定員/72名 担当者が誰かは当日のお楽しみ!! 【MOVE BODY】を全力で楽しむ60分間にしましょう♪ ■【有料】JAZZ HIP HOP初中級60 定員/34名 料金/¥1,540(税込) オリジナルの振付です。ダンスを楽しみたい方、お待ちしております♪ ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ~energy flow~ 定員/20名 内側も外側も綺麗に整えたい方に。「呼吸と動き」を同調させ、体内の巡りを促します。 呼吸に合わせて穏やかに動くことで心身をリフレッシュさせるクラスです。 ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ~Self care~ 定員/20名 カラダを揉んだり、さすったりして、自身の身体をケアするクラスです。 1つ1つのポーズに時間をかけて内側と向き合います。 							

休館日

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。