

5月6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				09:00	
	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スタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール		
09:00												09:00
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
9:55~	ウィンヤサヨガ60 16:05~ TOTAL BODY SHAPE 30 ⇒ Wインストラクターによる全身引き締めプログラム! どなたでもご参加いただけます。			◆◆GWラストはWイントラ祭り! インストラクターと一緒に 楽しく締めくくりましょう!◆◆ ・14:30~ 「翠と彩乃の【MOVEBODY】DANCEスペシャル」 【MOVEBODY】DANCE 公式モデルの吉田綾乃が一緒にレッスンを盛り上げます! ・15:50~ 「恭一と義之の【MOVEBODY】POWER45」 16:55~ 「圭祐と義之の【MOVEBODY】FIGHT60スペシャル」 【MOVEBODY】FIGHT60スペシャル			5/6(月) オススメレッスン ★オリジナルマーシャル45 担当:駒形 卓也 GW最終日の締めにか... パンチにキックに、とにかく楽しみたい方は全員集合! ☆カラダ年齢測定 も開催! この機会に是非日頃の成果を試してみませんか? ジムエリアにて実施します! お声がけください♪					

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(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

喜多見					新百合ヶ丘						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA		
09:00										09:00	
15										15	
30										30	
45					3泳法基礎 9:20~10:05 早川 健太					45	
10:00					有料					10:00	
15										15	
30	BAILA BAILA45 10:05~10:50 尾崎 全子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 杉崎 奈穂			バタフライ 基礎 10:15~11:00 早川 健太					30	
45	予約	予約			有料					45	
11:00			エンジョイ ピンポン 10:00~12:00		ベビースイミング 45 10:30~11:15	エアロ1 10:30~11:10 大谷 知加	【イベント】 おはヨガ 10:35~11:20 宮崎 紗衣	マグマ ピラティス 10:20~11:20 大貫 晴子		11:00	
15										15	
30	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 11:10~11:55 尾崎 全子	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 杉崎 奈穂				FAST WALK45 11:25~12:10 大谷 知加	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:35~12:05 生方 奈美		はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐	30	
45	予約	予約							有料	45	
12:00								マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie	有料	12:00	
15										15	
30	エアロ1 12:15~12:55 尾崎 全子	オリジナル ピラティス 12:20~12:50 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 12:00~13:30		NEW SPARTAN BODY20 12:30~12:50	健康エール 30 12:25~12:55 生方 奈美	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 12:20~13:05 大貫 晴子			30	
45	予約	予約								45	
13:00										13:00	
15										15	
30										30	
45		【バックナンバー】 MOVE BODY FIGHT45 13:10~13:55 佐藤 なつみ								45	
14:00	UMWD 10Year!! Special Tour 2024 13:30~15:00 Aya								【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太	14:00
15										15	
30					NEW SPARTAN BODY20 14:15~14:35					30	
45		ステップ2 14:10~15:00 五十嵐 美奈子								45	
15:00	有料	予約								15:00	
15										15	
30										30	
45	ZUMBA 15:20~16:05 五十嵐 美奈子	カラダしぼる YOGA45 15:20~16:05 サトウタカコ								45	
16:00	予約	予約								16:00	
15										15	
30										30	
45	ベリーダンス フィットネス 16:25~17:10 サトウタカコ									45	
17:00		キッズ ストリートダンス ジュニア I 60 16:30~17:30								17:00	
15										15	
30										30	
45										45	
18:00										18:00	
15		キッズ ストリートダンス ジュニア II 60 17:40~18:40								15	
30										30	
45										45	
19:00										19:00	
15										15	
30										30	
45										45	
20:00										20:00	
			キッズ ストリートダンス 75 18:50~20:05								

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、お金が必要です。

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。
 体験分加・・・店舗オリジナルのレッスンです。
 振替・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。

■スタジオ
・ダンスパフォーマンスクラス (有料)
 過去曲「Fly Girl」をグループで踊ります。(発表会形式)
 詳細は館内POPをご覧ください
■プール
・バタフライ基礎②
 定員:8名 1,870円(税込)
 1週間前レッスン終了10分後フロント入金可
 ①の復習+次へのステップ 単発参加も可

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。