

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

		綾瀬				新小岩					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00											09:00
15	<input type="checkbox"/>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>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。</p> <p>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> <p>[予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p>[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。</p> </div> <div> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>								15	
30	<input type="checkbox"/>									30	
45	<input type="checkbox"/>									45	
10:00											10:00
15		HULA HULA 10:05~10:50 木村 淳 [予約]	エアロ2 10:00~10:50 小宮 知子 [予約]		アクアウォーク20 10:00~10:20	骨盤リズム ダイエット45 9:55~10:40 小林 亮子 [予約]	[MOVE BODY] DANCE45 9:55~10:40 井上 恵 [予約]				15
30											
45											45
11:00											11:00
15											15
30		ステップ1 11:10~11:50 木村 淳 [予約]	カラダしほる YOGA45 11:10~11:55 金親 佐知子 [予約]		スタートFit 〜ヒップアップ〜20 11:15~11:35 井上 遼太	ZUMBA 11:00~11:45 小林 亮子 [予約]	HULA HULA 11:00~11:45 井上 恵 [予約]			ベビースイミング 45 10:30~11:15	11:00
45											
12:00											12:00
15											15
30		ZUMBA 12:15~13:00 松尾 昇平 [予約]	ステップ2 12:15~13:05 金親 佐知子 [予約]		スタートFit 〜おなか引き締め〜20 11:40~12:00 井上 遼太	アロマ リラックス ヨガ60 12:05~13:05 小林 眞章 [予約]	【イベント】 オリジナル マーシャル60 12:00~13:00 高橋 雅史 [予約]			ウォーター ラッシュ 12:05~12:35 原田 佳代子	12:00
45											
13:00											13:00
15											15
30		ダンス基礎 〜JAZZ〜 13:15~13:45 松尾 昇平 [予約]	【有料】 オリジナル エアロ60 13:20~14:20 金親 佐知子 [予約]		平泳ぎ30 12:15~12:45 松村 めぐみ	[MOVE BODY] POWER30 13:25~13:55 杉浦 文 [予約]	アクティブ ストレッチ 13:20~13:50 高橋 雅史 [予約]				13:00
45											
14:00											14:00
15											15
30		ダンス振付 〜パークダンス〜 14:00~15:00 松尾 昇平 [予約]	有料 [予約]		スイミング45 チャレンジ 1000 12:55~13:40 松村 めぐみ	[MOVE BODY] CONDITION30 14:10~14:40 杉浦 文 [予約]	ステップ1 14:10~14:50 高橋 雅史 [予約]			免疫ケア体操 14:10~14:30	14:00
45											
15:00											15:00
15											15
30											30
45		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		基礎4泳法 14:00~15:00 嵯峨 基	[MOVE BODY] POWER30 13:25~13:55 杉浦 文 [予約]	ステップ1 14:10~14:50 高橋 雅史 [予約]			スタートFit 〜おなか引き締め〜15 14:35~14:50 [予約]	15:00
16:00											
15											15
30											30
45		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	バレースクール30 〜『眠りの森の美女』より サファイアの踊り〜 16:10~16:40 泉 寛子 [有料]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30				16:00
17:00											
15											15
30											30
45		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 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I 16:30~17:30	【イベント】 オリジナル エアロ60 17:00~18:00 金親 佐知子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30				17:00
18:00											
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
		【イベント/有料スクール情報】 13:20~14:20 【有料】オリジナルエアロ60 (49名) 担当:金親 佐知子 料金:1,230円(税込) 14:00~15:00 『ダンス振付』〜パークダンス〜 (49名) レベル:中級 担当:松尾 昇平 料金:2,475円(税込) 普段からジャズダンスやバレエのレッスンに参加されている方や、多少経験がある方にオススメのクラスです。 13:15分からの基礎ダンスから参加される事をオススメ致します。 今回は東京ティズニールート25thアニバーサリー・テーマソングの『The Dream Goes On』を使って踊ります。 14:00~15:00 【有料】基礎4泳法 (12名) 担当:嵯峨 基 料金:2,200円(税込)				オリジナルマーシャル60 担当者オリジナルの格闘技エクササイズです。今では機がしいあの動きもやっつけられます! バレースクール30 料金:¥1,100(税込) 定員:15名 『眠りの森の美女』よりサファイアの踊り 男女関係なく踊れる曲と振り付けで音楽に乗って楽しく踊りましょう! ※ウォーミングアップが含まれませんので、必ず直前のバレー60(15:00開始)を受講してからご参加ください。 ※ご参加のお客様は券売機にてチケットをお求めください。 オリジナルエアロ60 初中級から中級レベルのエアロピクスです。エアロピクスに慣れた方向けのクラスです。					

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(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

09:00	瑞江					船橋	南行徳					09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB		
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						休 館 日						10:00	
15							ヨガ45 10:00~10:45 内田 宗子 [予約]						15
30							太極拳45 10:15~11:00 小林 輝一 [予約]						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	
◆【有料】肩こり解消エクササイズ 担当:長嶺 真也 料金:500円(税込) 定員:15名 頑張りすぎて身体の疲労がとれない方へ。肩こり解消に特化したエクササイズをご紹介します。お気軽にご参加ください。													
◆【有料】フリースタイルマーシャル 2nd 担当:和知 信太郎・知久 浩典 料金:1,100円(税込) 定員:40名 ちくわちコンビ2weekイベント2週目です。1週目はstandard。2週目はchallenge! 難易度をあげて限界突破しましょう! ※4/29(月)~ iTIPNESS予約サービスから予約後、2階フロントでお支払いください。													
《イベントレッスン情報》 ■Daisuke & Arisa のワクワクエアロ 11:05-11:55 担当: 飯山大輔 & 日向野有紗 ■AQUA FIGHT30 14:25-12:55 担当: 日向野有紗													

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(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

	木場					蘇我				太田				09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	イベント	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。 <input type="checkbox"/> [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。 <input type="checkbox"/> [予約]…予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> [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			<input type="checkbox"/> [W]…インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> [オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> [アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。											45
10:00		ヨガ60 9:30~10:30 加藤 智枝												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
20:00	☆イベント・有料レッスンのご案内☆ ・UMWD 10Year!! Special Tour 2024 10:00~11:30 担当:SHIORI 料金:3,850円(税込) 2024年4月にUMWDは導入10周年を迎えます。 皆さまのご愛顧に大きな感謝を込めて、「10周年記念コロナ早出しイベント」を企画しました! 是非、ご参加ください。 ・パワーヨガ45 Bスタジオ 10:45~11:30 担当:三木田 和香奈 ヨガのポーズを取り入れた脂肪燃焼レッスン。 ヨガ初心者大歓迎の内容となっております。					12:15~12:45 クロール入門 担当:秋元 直子 クロールの入門クラスとなります。 クロールに挑戦してみたい方は是非ご参加ください。 12:50~13:20 平泳ぎ初級 担当:秋元 直子 平泳ぎの初級クラスとなります。 初めての方でも是非ご参加ください。 13:25~13:55 バタフライ初級 担当:秋元 直子 バタフライの初級クラスとなります。 初めての方でも是非ご参加ください。				[UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30] 11:45~12:30 Bスタジオ 担当:丹羽 萌歌 現行ナンバーの振付解説、かっこよく踊るポイントをお伝えするクラスです。 ■定員 25名 ■料金 ¥660(税込) ■申込開始 4/29(月) 12:40~ ■予約入金方法 iTIPNESS WEB予約システムにてお申込みいただけます。				20:00

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。