

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

	蒲田			川崎					宮崎台				宮前平				
	ASTAスタジオ	Bスタジオ	プール	ASTAスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	ASTAスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ (ASTAスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	ジム	プール	
09:00																	09:00
15	<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>NEW ...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <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>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>イベント ...店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>予約 ...予約が必要なクラスです。</p> <p>アップグレード ...振付や音楽が更新されたプログラムです。</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>																15
30																	30
45																	45
10:00																	10:00
15	エアロ1	基礎太極拳30	【フィン使用】3泳法スキルUPスクール	FAST WALK30	ヒーリングストレッチ45												15
30																	30
45																	45
11:00																	11:00
15	(MOVE BODY) CONDI45	太極拳60	背泳ぎ30	ヨガ45	エアロ1												15
30																	30
45																	45
12:00																	12:00
15	カラダほくす YOGA30	スタートFIT ベビースタップ		(MOVE BODY) FIGHT45	ヒーリングストレッチ&ヨガ45												15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15	B to B バランス45	(MOVE BODY) POWER30		(MOVE BODY) POWER45	やさしいジャズダンス												15
30																	30
45																	45
14:00																	14:00
15	B to B ベルビス45			(MOVE BODY) SHAPE30	ジャズダンス振り付クラス												15
30																	30
45																	45
15:00																	15:00
15																	15
30	【イベント】ステップ1.5																30
45																	45
16:00																	16:00
15																	15
30	【イベント】復活! QUEEN'S YOGA																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
<p>◇レッスン予約◇ 該当レッスン終了時刻10分後より予約頂けます。 4月29日(月)より随時予約開始です。 レッスン開始10分前より入場開始、5分前までにいらっしゃらない場合は自動的にキャンセルになります。 ご了承下さい。</p> <p>■■イベントレッスン■■</p> <p>・ステップ1.5 担当:北本 啓祐 定員:45名 ステップ1より少し難しい内容に挑戦! ステップアップへ!</p> <p>・復活! QUEEN'S YOGA ~真のⅢ~ 担当:北本 啓祐 定員:50名 大人気! 第三弾! 普段とは違うヨガをお楽しみください。</p> <p>・ヴァリエーションクラス60 担当:去石 有智子 定員:20名 料金:1,650円(税込) 60分ヴァリエーションを楽しむクラスです。 いつもと違うレッスンをお楽しみください。 皆様のご来館お待ちしております。</p> <p>【イベント】ランニング怪我予防講座 ランニングで膝痛、腰痛にならないようにする為には? 越知トレーナーが皆さんにお伝え致します。 普段は聞くことができない特別な内容になります。 気になる方は是非ご参加ください。</p> <p>【イベント】肩軽コンディション 日常生活や運動中で肩が重い、上がらないと感じている方。肩軽コンディションで自分の肩がやないみたい、動かしやすくなりますか? 祝日でしか味わえない特別バージョンです。</p> <p>■カラダ年齢測定会 ~フィットネス体力テスト~ 日頃の成果を確認! カラダ年齢を確認しませんか? 長座体前屈や握力など計6種目でカラダの年齢を測定します。 ①12:30~13:30 / ②13:30~14:30 定員:各回15名 価格:2,200円(税込) 4/19より、フロント又はお電話にてご予約開始いたします。</p> <p>【イベント】エアロ2 / 五十嵐 美奈子 祝日限定! エアロ2の60分間のクラスになります! 是非ご参加ください!</p> <p>【(MOVE BODY) DANCE x FIGHT DANCEとFIGHTのコラボレーションをWインドラで実施します。 音楽に合わせて、かっこよく汗を流しましょう!</p> <p>■【イベント・有料】 木本トレーナーによるフリーウェイトレクチャー 料金:各500円(税込) 定員:各5名 ※2週間前よりフロント予約 レッスン後すぐ実践できるような胸と肩の種目と一緒に体験しましょう☆ 「フリーウェイトを始めたい」「自己流になってないか心配」という方は是非ご参加お待ちしています! 1本目は【胸・肩】2本目は【腕】を行います! ※お時間になりましたら、(ジムのカウンター前)にお越しください ※開催場所はパーソナルエリアの一部を貸し切って行う予定です</p> <p>■【イベント】サーキットver.1 ~HIP~ 定員:45名 ※WEB予約 短時間でより効果的に! お尻だけ、をしめ抜きます! ご自身のトレーニングでは飽きてしまった方、美尻の木本が挑戦してください!</p> <p>■【イベント】サーキットver.2 ~UPPER~ 定員:45名 ※WEB予約 お腹を中心に、とにかく体幹部分にフォーカスしてトレーニング! ご自身のトレーニングでは飽きてしまった方、バキバキ上半身の木本が挑戦してください!</p> <p>■【無料・イベント】カラダ調整&ウォーキング30 定員:18名 ※2週間前よりフロント予約開始 通常、有料で開催しているカラダ調整&ウォーキング30を今回は特別に無料で行います。 1.2本のモデルを使い、ウォーキング&カラダの調整をさせていただきます。 ※ご参加は無料となりますが、少数定員のためフロントでのご予約をお願いいたします。</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【iTPINESS】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	鴨居			横浜			鶴見			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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/> 予約…予約が必要なクラスです。</p> <p><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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> …インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><input type="checkbox"/> オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><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。</p> </div> </div>									15
30										30
45										45
10:00	健康エール45 9:55~10:40 高橋 慧 [予約]			ベビースイミング 10:00~10:45						10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	[MOVE BODY] FIGHT45 11:10~11:55 高橋 慧 [予約]			[MOVE BODY] DANCE45 11:05~11:50 MIEKO [予約]			BAILA BAILA45 10:25~11:10 渡辺 藤美恵 [予約]			11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	ZUMBA 12:15~13:00 MIEKO [予約]			アロマヒーリング ストレッチ45 12:15~13:00 田邊 大翔 [予約]			エアロ1 10:25~11:05 戸原 千波 [予約]			12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	[MOVE BODY] CONDITION45 13:20~14:05 MIEKO [アップデート]			[MOVE BODY] DANCE45 13:30~14:15 kanako [予約]			はじめて クロール 12:00~12:45 松田 志保 [有料]			13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	ヨガ60 13:30~14:30 薬袋 利恵子 [予約]			[MOVE BODY] POWER45 13:50~14:35 望月 美貴 [予約]			HULA HULA 12:50~13:35 yoko [予約]			14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	体育のミカタ キッズ 15:15~16:15			キッズダンス 15:15~16:15			キッズスイミング 60 15:15~16:15			15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15			キッズダンス 16:15~17:15			キッズスイミング 60 16:20~17:20			16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	体育のミカタ ジュニアII 17:20~18:20			キッズダンス 17:20~18:20			キッズスイミング 60 17:25~18:25			17:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズダンス 18:25~19:25			キッズスイミング 60 18:30~19:30			キッズスイミング 60 18:30~19:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:15			キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 [予約]			キッズスイミング 60 16:30~17:30			18:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			19:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 [予約]			キッズスイミング 60 17:30~18:30			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。

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

		二俣川				
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00						
15						
30						
45						
10:00					初級スイム 9:50~10:20 江波 久美子 [予約]	
15			カラダしぼる YOGA45 10:00~10:45 梶井 晃道 [予約]			
30	[MOVE BODY] SHAPE30 10:15~10:45 曾根 梨沙 [予約]					
45						ベビースイミング 45 10:30~11:15
11:00						
15						
30	[MOVE BODY] POWER45 11:10~11:55 市村 壮喜 [予約]		BASE WALK30 11:15~11:45 曾根 梨沙 [予約]		初中級 スイムスクール へ4泳法~ 11:10~12:10 江波 久美子	
45						
12:00	[アップデート]					
15					有料 [予約]	
30			サーキット トレーニング45 12:15~13:00 櫻井 威人 [予約]			
45						中上級 スイムスクール 12:15~13:15 江波 久美子
13:00	エアロ2 12:30~13:30 Satomi				有料 [予約]	
15						
30					NEW SPARTAN BODY20 13:20~13:40 櫻井 威人	
45						ウオーターラッシュ 13:30~14:00 白瀬 真梨 曾根 梨沙
14:00						
15	MOVE BODY FIGHT45 ~大崎おかえり FIGHT~ 14:00~14:45 大崎 冬三香 富田 志歩 [予約]		アロマ ヒーリング 13:50~14:35 Satomi [予約]			
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00	キッズチアダンス キッズ 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 キッズスイマー 15:30~16:30
15						
30						
45						
17:00	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 16:30~17:30	キッズダンス ジュニア 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III 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				キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:30		キッズスイミング 18:30~19:30
15						
30						

【エアロ2】 担当:Satomiインストラクター
いつもより10分多く実施いたします!是非チャレンジしてみましょう!

【サーキット式トレーニング】 担当:櫻井 威人インストラクター
櫻井トレーナーによるサーキットトレーニングを実施!
普段は有料スクールとして実施していますが、今回は特別に無料で実施いたします!
是非、この機会にご参加ください。

【MOVE BODY FIGHT45 ~大崎おかえりFIGHT~】
担当:大崎 冬三香インストラクター・富田 志歩インストラクター
大崎冬三香完全復活します!一緒に楽しみましょう!

【ウオーターラッシュ30】 担当:曾根 梨沙インストラクター・白瀬 真梨インストラクター
ボクシングや空手などの格闘技の動きを水中で行うレッスンです!
皆様のご参加お待ちしております!

		藤沢				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	エアロ1 10:05~10:45 清永 亜希子 [予約]		[MOVE BODY] CONDITION45 9:55~10:40 Mayumi [予約]		アクアマット +F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子	
45			[アップデート]			
11:00						
15						
30	PILATES BODY MAKE30 11:05~11:35 清永 亜希子 [予約]		アロマヒーリング ストレッチ45 11:00~11:45 Mayumi [予約]		アクア ダンス30 11:00~11:30 滝澤 由久子	
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
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						
15						
30						

- 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。

【清永と一緒にハタヨガ練習会60分】
11:55~ 定員30名 1,000円(税込)
ハタヨガをより快適に心地よく行う為のポイントやコツを
解説し一緒に練習してヨガを楽しく勉強してみましょう!
今回は各ポーズのポイントとフローについて解説します。
レッスン中の質問も大歓迎です。
※ご入金は便利な券売機より買い求めください。
イベント⇒1,000円

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。