

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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	HATHA YOGA				15
30	ディープ プレス				30
45	フロウ45 11:00~11:45 小嶋 きよみ				45
12:00					12:00
15	【オリジナル】	ファンクショナル			15
30	【オリジナル】	【TIPファンクショナル】			30
45	ボール DE	TIME			45
13:00	ピラティス 12:00~13:00 小嶋 きよみ	12:00~12:30 山崎 琢己			13:00
15	【整理券】				15
30	ファンクショナル	アクティブ			30
45	【CARDIOトレーニング】	ストレッチ 12:45~13:15 二宮 禎			45
14:00	ZONE 13:20~14:05 遠藤 諒	ボトムスFOCUS 13:30~13:45 永渕 優子			14:00
15		トップスFOCUS 13:45~14:00 永渕 優子			15
30	ベーシック	バックショットFOCUS 14:00~14:15 永渕 優子			30
45	エアロⅡ	ウエストFOCUS 14:15~14:30 永渕 優子			45
15:00	～ウォーク&ジョグ～ 14:20~15:05 遠藤 諒				15:00
15					15
30	【オリジナル】				30
45					45
16:00	GRAVITY				16:00
15	YOGA				15
30	15:25~16:55 杉野 基子				30
45					45
17:00					17:00
15					15
30	スリム	はじめて			30
45	ボクシング30 17:15~17:45 品田 和彦	バレエ 17:00~17:30 中野 英子			45
18:00					18:00
15	パワー	バレエ			15
30	ラッシュ45 18:00~18:45 品田 和彦	スクール75 17:40~18:55 中野 英子			30
45					45
19:00		有料			19:00

■Aスタジオ 12:00~13:00 【オリジナル】マット DE ピラティス 担当:小嶋 きよみ
フォームローラーを利用し、体をほぐす。ピラティスの基本に基づいて、体を鍛える。
ほぐす・鍛えるの両面をしっかりと行います。2時間前にフロントにて整理券配布致します。定員15名

■Aスタジオ 15:25~16:55 【オリジナル】GRAVITY YOGA 担当:杉野 基子
いつもより長い90分のGRAVITY YOGAです。
普段ご参加されない方も、いつもご参加されている方も満足して頂けるお勧めのレッスンです。

■…初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。
□…エクササイズに慣れた方向けのプログラムです。
□…エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。
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。
ファンクショナル…実践的な運動でカラダの動きをよくするプログラムです。
オススメ…スタッフ一押しのおススメレッスンです。
マイスター…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

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。

祝日スケジュールは簡単にチェックできます！

祝日スケジュールはホームページおよびiTIPNESS (パソコン版) でエリアごとに一覧・印刷できるPDFをご覧ください。
また、iTIPNESSの祝日スケジュール検索でお好きな店舗の祝日スケジュールを調べられます。
どうぞご利用ください。

パソコンからのアクセス方法

フィットネスクラブ ティップネスの各店舗の店舗サイトへアクセス

ここ！

ここ！

iTIPNESS

祝日スケジュールPDF一覧

エリア毎のスケジュールcheck!

モバイル・スマートフォンからのアクセス方法

iTIPNESS MENU

- メッセージボックス
- お知らせ
- 店舗情報
- TIPNESSジャーナル
- iTIP TOUCH (2月スタート)
- 目標を立てる
- 予定を立てる PCサイト
- 記録をつける
- 記録を見る
- タイムスケジュール**
- パーソナルトレーニング予約

ここ！

ここ！

ここ！

ここ！

ここ！

ここ！