2017年 8月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 船橋

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■休館日 ■祝日

[営業時間]平日 9:45～23:00
土曜 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00
[T E L]047-425-7333
[休 館 日]毎週月曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい!
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい! **http://i.tipness.co.jp**

iTIPNESS

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
エアロ1 10:05～10:45 松本 淳代	コア コントロール 10:20～10:50 高橋 怜子	12:15～ スイム有料レッスン は 毎月1日にフロントにて予約・入金開始です。(定員10名)		マスターズ スイム60 10:40～11:40 奥戸 美希子
Functional Sequence YOGA 11:00～11:45 松本 淳代	エイジレス ワークアウト 11:15～12:00 鈴木 まり子		オリジナル プレイコート ガイド 11:05～11:25	スイム&平泳ぎ入門50 11:50～12:10 奥戸 美希子
ステップ2 12:05～12:55 岡部 和彦 整理券	リフレッシュ 体操60 12:10～13:10 鈴木 まり子	卓球 サークル 12:40～14:00	下半身シェイプ 12:10～12:25	平泳ぎ入門 スクール 12:15～13:00 有料
エアロ2 13:10～14:00 岡部 和彦	NEW SPARTAN WORKOUT45 13:25～14:10 高橋 怜子	卓球 予約 専用予約枠 14:00～14:20 卓球 予約 専用予約枠 14:20～14:40 卓球 予約 専用予約枠 14:40～15:00 卓球 専用予約枠 15:00～15:20 予約	お腹シェイプ 12:35～12:50 美脚エクササイズ 13:00～13:20	筋トレアクア 13:15～13:45 栗山 秀一
ヨガ60 14:15～15:15 樋口 和枝	マット ピラティス45 14:25～15:10 横瀬 弘樹			アクア ダンス30 14:00～14:30 栗山 秀一
Re トレーニング45 15:30～16:15 喜多 智大	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45	キッズバレエ キッズ 15:45～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:45～16:45
キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:50～17:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:45～17:45
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:50～18:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:45～19:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:45～18:45
エアロ2 19:00～19:50 木村 陽	Functional Sequence YOGA 18:55～19:40 喜多 智大			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:45～19:45
【CARDIOトレーニング】 ZONE 20:00～20:45 木村 陽	ファイティング ラッシュTEC 19:55～20:10 木村 亮太 ファイティング ラッシュ30 20:10～20:40 木村 亮太	やさしい ジャズダンス 20:00～20:45 越智 まゆみ	TRX フローストレッチ 20:05～20:25	フィン スイム30 20:10～20:40 鈴木 航太
パワー ラッシュ45 21:05～21:50 青木 雄星 アップデート	週替わり エアロ2／ステップ2 20:50～21:40 横瀬 弘樹	20:50～ 週替わりレッスン 奇数週⇒エアロビクス 偶数週⇒ステップ	燃やせ脂肪 20:40～21:00 美脚エクササイズ 21:10～21:30	マスターズ スイム45 20:50～21:35 鈴木 航太
	Mind Flow Yoga 21:55～22:40 喜多 智大			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
エアロ2 10:00～10:50 KOTOMI	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00～10:45 眞山 弥生	予約 卓球 専用予約枠 10:00～10:20 卓球 予約 専用予約枠 10:20～10:40 卓球 予約 専用予約枠 10:40～11:00		キッズスイミング リトルスイマー 10:00～11:00
QUEEN'S YOGA45 11:00～11:45 KOTOMI	ジャズ ダンス75 11:00～12:15 岡田 恵子	卓球 予約 専用予約枠 11:00～11:20 卓球 予約 専用予約枠 11:20～11:40 卓球 専用予約枠 11:40～12:00	オリジナル プレイコート ガイド 11:05～11:25	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 11:00～11:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00～12:45 草田 静華	バレエ60 12:30～13:30 堀江 真紀	予約 ヨガ スクール75 12:30～13:45 宮本 紀子	お腹シェイプ 12:10～12:25 下半身シェイプ 12:35～12:50	スイミング スクール45 12:10～12:55 遠藤 佳子 有料
ファイティング ラッシュ45 13:00～13:45 高橋 怜子	ステップ1 13:45～14:25 草田 静華	有料	カーディオリカバリー HR 13:10～13:30	アクア ダンス30 14:10～14:40 小笠原 梨乃
パワー ラッシュ30 14:00～14:30 アップデート	フラダンス60 14:35～15:35 青柳 明日香	ヨガ60 14:20～15:20 江口 わこ		アクアミット +F 30 14:50～15:20 小笠原 梨乃
エアロ1 14:50～15:30 木村 陽	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45	キッズチアダンス キッズ 15:40～16:25		キッズスイミング キッズスイマー 15:45～16:45
Vinyasa Yoga45 15:45～16:30 江口 わこ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45	キッズ新体操 キッズ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:45～17:45
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:50～18:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45	キッズ新体操 ジュニアⅠ 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:45～18:45
QUEEN'S YOGA45 19:05～19:50 谷 麻美	ヨガ60 19:00～20:00 今井 圭子	キッズチアダンス ジュニア選抜 18:50～19:50	TRX オールワークアウト 19:15～19:35 TRX カーディオサーキット 19:45～20:05	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:45～19:45
エアロ2 20:05～20:55 谷 麻美	NEW SPARTAN WORKOUT45 20:10～20:55 浅川 優子	バレエ75 20:20～21:35 北村 三佳子	お腹シェイプ 20:15～20:30 カーディオリカバリー HR 20:40～21:00	アクアミット +F 45 20:20～21:05 今井 圭子
ファイティング ラッシュ45 21:10～21:55 浅川 優子	Mind Flow Yoga 21:10～21:55 谷 麻美	バレエ コンディショニング30／ベーシック ポワントスクール30 21:45～22:15 北村 三佳子 有料		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
エイジレス ワークアウト 10:05～10:50 新谷 雪乃	太極拳60 10:00～11:00 KUMI	予約 卓球 専用予約枠 10:00～10:20 卓球 専用予約枠 10:20～10:40 予約		キッズスイミング リトルスイマー 10:00～11:00
ヨガ60 11:05～12:05 宮本 紀子 整理券	【Hip Make Dance】 BUMBUM 11:10～11:55 田端 寿美礼	ジャズ スクール (スキルアップ)90 11:00～12:30 原田 麻里 有料	スリムコアボール 11:40～12:00 オリジナル BOUNCE15 12:15～12:30	アクア ダンス45 11:20～12:05 新谷 雪乃
BIG DANCE 12:15～13:00 渡辺 恵美恵	ステップ2 12:10～13:00 田端 寿美礼		お腹シェイプ 12:40～12:55	
アドバンス エアロ 13:15～14:15 飯作 俊介	HULA HULA 13:15～14:00 原田 麻里	バレエ スクール (スキルアップ)90 12:45～14:15 北村 三佳子 有料	下半身シェイプ 13:05～13:20	
BAILA BAILA45 14:30～15:15 原田 麻里	ファーストビクス 14:10～14:50 喜多 智大 NEW SPARTAN WORKOUT30 15:05～15:35 高橋 怜子	フラメンコ スクール60 14:25～15:25 大石 直子 有料		ウォーク&ジョグ・ベーシック 15:10～15:30 奥戸 美希子
RHYTHM MASTER 15:25～16:10 原田 麻里 アップデート	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45	はじめて フラメンコ40 15:35～16:15 大石 直子 有料		キッズスイミング キッズスイマー 15:45～16:45
キッズ空手 ジュニアⅠ 17:00～18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45	キッズダンス キッズ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:45～17:45
【CARDIOトレーニング】 ZONE 19:00～19:45 大家 愛弓	やさしい HIP HOP 19:15～20:00 じゅり花	キッズダンス ジュニア 17:40～18:40 SQUEEZE YOGA 19:10～19:40 上岡 雅子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:45～18:45
ステップ2 20:00～20:50 大家 愛弓	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 じゅり花	マット ピラティス30 19:45～20:15 上岡 雅子 はじめて バレエ 20:30～21:00 松永 由佳子	オリジナル プレイコート ガイド 20:10～20:30 オリジナル プレイコート ガイド 20:40～21:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:45～19:45 クロール20 20:10～20:30 小林 愛佳 マスターズ スイム30 20:40～21:10 小林 愛佳
パワー ラッシュ30 21:05～21:35 喜多 智大 アップデート	やさしい バレエ 21:10～21:55 松永 由佳子	フリースタイル ダンススクール 21:25～22:25 じゅり花 有料	お腹シェイプ 21:15～21:30	
スリム ボクシング30 21:50～22:20 喜多 智大	バレエ スクール30 22:00～22:30 松永 由佳子 有料			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
Cスタジオ開放について レッスン・卓球枠の前後15分は準備・片付け(撤去)のため開放のご利用は出来ません。		ベビースイミング(スケジュール) ビギナー・アドバンス 水曜日 11:00～11:45 金曜日 11:00～11:45 土曜日 13:15～14:00 ※詳細はキッズスクールスケジュール(年間)をご確認ください。		
エアロ2 10:10～11:00 喜多 智大	マイスター ファーストビクス 10:10～10:50 穂積 典子	キッズベアクラス ベビーマタビクス 10:15～11:15 有料		キッズスイミング リトルスイマー 10:00～11:00
パワー ラッシュ30 11:15～11:45 橋爪 貴弘 アップデート	ステップ1 11:05～11:45 穂積 典子	ジャズ ダンス60 11:30～12:30 千賀 ちづこ	オリジナル BOUNCE15 11:10～11:25 美脚エクササイズ 11:35～11:55	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 11:00～11:45
エアロ1 12:00～12:40 大槻 まき子	ファイティングラッシュTEC 12:00～12:15 橋爪 貴弘 ファイティング ラッシュ30 12:15～12:45 橋爪 貴弘	バレエ スクール (基礎)60 12:50～13:50 谷口 裕子 有料		アクア ダンス45 12:20～13:05 蓮 三恵
ヨガ60 12:55～13:55 HIRO	ステップ2 13:00～13:50 横瀬 弘樹	卓球 専用予約枠 14:10～14:30 卓球 専用予約枠 14:30～14:50 卓球 専用予約枠 14:50～15:10 卓球 専用予約枠 15:10～15:30		FUN SWIM 13:15～13:45 奥戸 美希子
美姿勢 ワークアウト 14:10～14:55 大槻 まき子	バレエ75 14:05～15:20 谷口 裕子	バレエ スクール (ポワント)45 15:45～16:30 谷口 裕子 有料		背泳ぎ 入門20 13:50～14:10 奥戸 美希子 整理券
Re トレーニング45 15:10～15:55 喜多 智大	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45			キッズスイミング キッズスイマー 15:45～16:45
キッズ ストリートダンス キッズ 16:50～17:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:45～17:45
キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:50～18:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:45～18:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 めり	HULA HULA 19:10～19:55 原田 麻里	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ75 19:00～20:15		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:45～19:45
【CARDIOトレーニング】 ZONE 20:15～21:00 飯山 大輔	ベリーダンス フィットネス 20:10～20:55 原田 麻里		オリジナル プレイコート ガイド 20:05～20:25 オリジナル 燃やせ脂肪 20:35～20:55	平泳ぎ20 20:10～20:30 鈴木 航太 FUN SWIM 20:40～21:10 鈴木 航太
エアロ2 21:15～22:05 飯山 大輔	美脚エクササイズ 21:10～21:30	ベリーダンス基礎30／ジャズスクール75 21:05～22:20 原田 麻里 有料	TRX オールワークアウト 21:05～21:25 TRX カーディオサーキット 21:35～21:55	
		ベリーダンス基礎30⇒21:05～21:35 ジャズスクール75 ⇒21:05～22:20 ※週替わり有料レッスン		