

2026年

グループエクササイズタイムスケジュール

3月

# ティップネス 下井草

月	火	水	木	金	土	日
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 9:30～23:00  
土曜 8:00～22:00  
日曜 8:00～20:00  
祝日 9:30～20:00  
TEL 03-3301-7667  
【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でのご確認下さい。
  - 「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！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	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	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	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	
08:00																									08:00
15																									15
30																									30
45																									45
09:00																									09:00
15																									15
30																									30
45																									45
10:00																									10:00
15	ヨガ45	はじめて																							15
30	10:00~10:45	ジャズダンス																							30
45	小池 光世	10:15~10:45																							45
11:00																									11:00
15																									15
30	エアロ1	茂田Style																							30
45	11:05~11:45	ジャズダンス																							45
12:00																									12:00
15																									15
30	BASE WALK45	バレエ																							30
45	12:05~12:50	入門30																							45
13:00																									13:00
15																									15
30	ZUMBA	入門バレエ																							30
45	13:10~13:55	スクール45																							45
14:00																									14:00
15																									15
30	エアロ2	アロマヒーリング																							30
45	14:10~15:00	ストレッチ45																							45
15:00																									15:00
15																									15
30	Moe Style	やさしいシェイプ																							30
45	15:15~16:00	ステップ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																									20:00
15																									15
30																									30
45																									45
21:00																									21:00
15																									15
30																									30
45																									45
22:00																									22:00
15																									15
30																									30
45																									45
23:00																									23:00

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。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。  
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は  
ご遠慮頂いております。