

ティップネス 練馬

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】03-5946-1351
 【休館日】毎週木曜

- 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！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

	月曜日			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	プール	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スタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00																				09:00
15																				15
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15	ステップ1																			15
30	10:00~10:40 小田 忠明																			30
45	【予約】																			45
11:00																				11:00
15	HATHA YOGA																			15
30	ティープ プレス																			30
45	フロウ45																			45
12:00																				12:00
15	エアロ2																			15
30	11:35~12:25 関 仁淑																			30
45	【予約】																			45
13:00																				13:00
15	BASE WALK45																			15
30	12:05~12:50 小園 由美子																			30
45	【予約】																			45
14:00																				14:00
15	MAT PILATES30																			15
30	13:20~13:50 小池 光世																			30
45	【予約】																			45
15:00																				15:00
15	HULA HULA																			15
30	14:10~14:55 小池 光世																			30
45	【予約】																			45
16:00																				16:00
15	HULA HULA																			15
30	有料クラス30																			30
45	15:10~15:40 小池 光世																			45
17:00																				17:00
15	ピクセルボール																			15
30	16:00~17:00																			30
45	【予約】																			45
18:00																				18:00
15	ピクセルボール																			15
30	17:15~18:15																			30
45	【予約】																			45
19:00																				19:00
15	【MOVE BODY】																			15
30	POWER30																			30
45	19:00~19:30 倉本 恵子																			45
20:00																				20:00
15	【MOVE BODY】																			15
30	WORLD DANCE																			30
45	19:30~20:35 土屋 正樹																			45
21:00																				21:00
15	【有料】																			15
30	フリースタイル																			30
45	45																			45
22:00																				22:00
15	【MOVE BODY】																			15
30	POWER45																			30
45	21:15~22:00 増淵 勇																			45
23:00																				23:00

休館日