

ティップネス 東武練馬

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				

休館日
 祝日

【營業時間】平日 9:30~23:00
 土曜 9:45~22:00
 日祝 9:45~20:00
【TEL】03-3559-3711
【休館日】每週月曜

- ・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i TIPNESSでご確認下さい。
- ・「i TIPNESS」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
09:00					
15					
30					
45					
10:00					
15	ヨガ60 9:55～10:55 松田 玲子				
30		フラ フィットネス45 10:05～10:50 鈴木 美喜代			【有料】 スイミング サポートスクール 10:10～10:55 秋葉 佑貴
45					
11:00	予約	予約			有料 予約
15					
30	ステップ1 11:10～11:50 今井 友子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 YUCCO	フラエレガンス スクール45 11:05～11:50 鈴木 美喜代	マシ ン ～上半身～ 11:10～11:30	はじめてスイム20 11:05～11:25 秋葉 佑貴
45				マシ ン ～下半身～ 11:35～11:55	
12:00	予約	予約	有料		
15		アップデート			
30	リフレッシュ 体操60 12:10～13:10 今井 友子	オリジナル ストリートダンス 12:10～12:55 YUCCO			
45				予約	
13:00					
15					
30	健康エール 30 13:25～13:55 瀧美 梨沙	ストリート サルサ45 13:10～13:55 YUCCO		セミバーソナル 12:10～12:40	自主練サークル 800 12:10～12:40
45					
14:00	予約	有料			
15					
30				姿勢改善エクササイズ 14:10～14:25	
45					
15:00				フリーウェイト ～上半身～ 14:30～14:50	
15					
30					
45					
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
15					
30					
45					
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30
15					
30					
45					
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
15					
30					
45					
19:00					キッズスイミング 18:30～19:30
15					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 Fumika	バレエ60 19:10～20:10 石川 実和子			
45					
20:00	予約	予約			
15	アップデート				
30	【MOVE BODY】 CONDITION30 20:20～20:50 Fumika	センター レッスン45 20:25～21:10 石川 実和子		マシ ン ～上半身～ 20:10～20:30	
45				マシ ン ～下半身～ 20:35～20:55	
21:00	予約				
15		有料		カーディオ 21:00～21:20	
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

水曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
		【水曜日】未表記プールレッスンのご案内 ◆幼稚園スイミング事業 10:30～11:15 上記の時間にて1コースを使用致します。 予めご了承ください。		
ベリーダンス フィットネス 10:15～11:00 潮見 裕子 [予約]	アクティブ ストレッチ 10:00～10:30 瀧美 梨沙 [予約]			クロールバック 10:15～11:00 野中 由美 [有料]
		スタートFit ～ヒップアップ～20 10:45～11:05 NEW		
		スタートFit ～おなか引き締め～20 11:15～11:35 NEW		はじめてスイム20 11:10～11:30 野中 由美
【MOVE BODY】 DANCE45 11:15～12:00 潮見 裕子 [予約] [アップデート]	バレエ75 10:50～12:05 谷口 裕子 [予約]	免疫ケア体操 11:45～12:05		はじめて 4泳法 11:40～12:25 野中 由美 [有料]
POWER FLOW PILATES30 12:15～12:45 中川 美香 [予約] [アップデート]	ボワントスクール ～バレレッスン～ 12:20～12:50 [有料] 谷口 裕子			
BASE WALK45 13:00～13:45 中川 美香 [予約] [アップデート]	月替わり バレエスクール 12:50～13:20 谷口 裕子 [有料]		マシン ～上半身～ 13:00～13:20 NEW	自主練サークル 1500 13:05～13:55
			マシン ～下半身～ 13:25～13:45 NEW	
FAST WALK45 14:00～14:45 中川 美香	ヨガ60 13:35～14:35 小林 賀章 [予約]			
キッズチアダンス ジュニアⅠ 15:45～16:45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズチアダンス ジュニアⅡ 16:45～17:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズチアダンス ジュニア選抜 17:45～19:45	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
				キッズスイミング 18:30～19:30
	【MOVE BODY】 DANCE30 19:45～20:15 AYAKO [予約] [アップデート]		フリーウェイト ～下半身～ 19:40～20:00 NEW	
【MOVE BODY】 POWER45 20:15～21:00 川島 早絵 [予約]	やさしい DANCE30 20:30～21:00 AYAKO [予約]			
			NEW ストレッチ 21:15～21:35	
【MOVE BODY】 FIGHT45 21:15～22:00 川島 早絵 [予約] [アップデート]				

木曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
エアロ2 9:55～10:45 吉川 温子	ヨガ60 9:50～10:50 江口 わこ			ベビースイミング 45 10:00～10:45
予約	予約			
				ベビースイミング 45 10:45～11:30
エアロ1 11:05～11:45 吉川 温子	ジャズ ダンス45 11:10～11:55 本間 博子			
予約	予約			
			NEW マシン ～上半身～ 12:10～12:30	はじめてスイム20 12:25～12:45 松田 崇史
リフレッシュ 体操45 12:10～12:55 朝平 正美	アクティブ ストレッチ 12:10～12:40 瀧美 梨沙	ジャズダンス スクール 12:10～13:10 本間 博子	マシ ン ～下半身～ 12:35～12:55	初級 クロール 12:50～13:20 松田 崇史
予約	限界SQUAT 12:50～13:05		NEW	有料
	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:20～13:50 瀧美 梨沙			
骨盤リズム ダイエット45 13:15～14:00 朝平 正美	アップデート			
予約				
	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:15～14:45 瀧美 梨沙			
予約				
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズダンス キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30
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
				キッズスイミング 18:30～19:30
		フラエレガンス スクールプロ 19:00～20:10 鈴木 美喜代		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 AYAOKO	Punch'n Kick20 19:40～20:00			初級 バタフライ ／平泳ぎ 19:40～20:25 松田 崇史
アップデート	SPARTAN CIRCUIT20 20:10～20:30	有料		有料
予約				
POWER FLOW PILATES30 20:45～21:15		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:45～21:15 AYAOKO	NEW フリーウエイト ～上半身～ 20:50～21:10	中級スイム 20:30～21:15 松田 崇史
アップデート		有料		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	09:00
	◆自主練サークル レッスン開始時刻から5分経過し、参加人数が0名だった場合は 遊泳コースに戻します。				15
					30
					45
					10:00
エアロ2 10:00～10:50 松原 由香	気功45 10:00～10:45 加藤 友圭子			ベビースイミング 45 10:00～10:45	15
予約	予約				30
					45
				ベビースイミング 45 10:45～11:30	11:00
太極拳45 11:05～11:50 加藤 友圭子	ステップ2 11:05～11:55 松原 由香		Punch'n Kick20 11:10～11:30		15
予約	予約				30
			スタートFite ～ヒップアップ～15 11:35～11:50		45
					12:00
NEW MAT PILATES45 12:05～12:50 朝平 正美	太極拳 スクール 12:05～12:45 加藤 友圭子		姿勢改善エクササイズ 12:10～12:25		15
予約	有料				30
			フリーウェイト ～下半身～ 12:30～12:50		45
			NEW		13:00
					15
エアロ1 13:05～13:45 朝平 正美	【MOVE BODY】 POWER30 13:10～13:40 小島 彩			【有料】 スイミング サポートスクール 13:00～13:45 小堀 民子	30
予約	予約			有料	予約
					14:00
ヨガ45 14:00～14:45 朝平 正美	HULA HULA 14:00～14:45 上岡 雅子			アクアミット +F 30 14:00～14:30 小堀 民子	15
予約	予約				30
					45
		HULA HULA 有料クラス30 14:55～15:25 上岡 雅子		アクア ダンス30 14:40～15:10 小堀 民子	15:00
キッズチアダンス キッズ 15:00～15:50		有料			15
					30
					45
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30	16:00
					15
キッズチアダンス ジュニアⅠ 15:55～16:55					30
					45
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	17:00
					15
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:00～18:00					30
					45
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	18:00
					15
					30
キッズチアダンス 75 18:05～19:20					45
				キッズスイミング 18:30～19:30	19:00
					15
					30
			NEW		45
ステップ1 19:45～20:25 金親 佐知子	キッズチアダンス ジュニアⅢ60 19:30～20:30		セミバーソナル 19:40～20:10	自主練サークル 1200 19:40～20:20	20:00
予約					15
			NEW		30
			ストレッチ 20:20～20:40		45
					21:00
エアロ2 20:40～21:30 金親 佐知子	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:50～21:35 野元 雄太				15
予約	予約				30
	アップデート				45
					22:00
					15
					30
					45
					23:00

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				

■ 休館日 ■ 祝日

2025年

4月

ティップネス東武練馬

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週月曜 tel:03-3559-3711 <http://tip.tipness.co.jp>



土曜日						日曜日					
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
15						15					
30						30					
45						45					
10:00						10:00					
15	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロウ45 10:00~10:45 鈴木 まり子	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45			キッズスイミング 9:45~10:45	15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05~10:50 YUCCO	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45			キッズスイミング 9:45~10:45
30	予約					30	アップデート				
45						45					
11:00						11:00					
15	エアロ1 11:05~11:45 関 仁淑	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45~11:45	バレエ60 11:00~12:00 鈴木 まり子		キッズスイミング 11:00~12:00	15	SOUL FREE STYLE ダンススクール 11:05~12:15 YUCCO	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45~11:45		NEW フリーウェイト ～上半身～ 11:10~11:30	キッズスイミング 10:45~11:45
30	予約					30				NEW フリーウェイト ～下半身～ 11:35~11:55	
45						45					
12:00						12:00					
15	エアロ2 12:05~12:55 関 仁淑	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45~12:45	バレエ スクール 12:10~12:50 鈴木 まり子		キッズスイミング 12:00~13:00	15	有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45~12:45			キッズスイミング 11:45~12:45
30	予約					30					
45						45					
13:00						13:00					
15						15					
30						30					
45	ヨガ60 13:15~14:15 彩香	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:30~14:30	フラエレガンス スクール45 13:05~13:50 鈴木 美喜代	マシソ ～上半身～ 13:10~13:30 マシソ ～下半身～ 13:35~13:55	キッズスイミング 13:00~14:00	45	【不定期開催】 有料 エアロビクス 60 13:10~14:10 吉川 温子	カラダしぼる YOGA45 13:30~14:15 横井 晃道		NEW SPARTAN CIRCUIT20 13:55~14:15	キッズスイミング 12:45~13:45
14:00	予約					14:00	有料				
15						15					
30						30					
45						45					
15:00	FAST WALK30 14:30~15:00 中川 笑香	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30~15:30	MAT PILATES30 14:30~15:00 横井 晃道		キッズスイミング 14:00~15:00	15	(MOVE BODY) FIGHT45 14:30~15:15 川島 早絵				アクアマット +F 30 14:00~14:30 寺本 強
15	予約					15	予約				
30						30					
45	(MOVE BODY) POWER45 15:15~16:00 中川 笑香	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 15:30~16:30	ジャズ ダンス45 15:15~16:00 横井 晃道	セミパーソナル 15:15~15:45	キッズスイミング 15:30~16:30	45	アップデート				アクア ダンス30 14:40~15:10 寺本 強
16:00	予約					16:00					
15						15	エアロ1 15:35~16:15 澤田 勇人	(MOVE BODY) POWER45 15:30~16:15 加地 一章			
30						30					
45	(MOVE BODY) FIGHT45 16:15~17:00 中川 笑香	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 16:30~17:30	ジャズダンス ～振り付けクラス～ 16:15~17:00 横井 晃道		キッズスイミング 16:30~17:30	15					
17:00	予約					17:00					
15	アップデート					15					
30						30					
45	エアロ2 17:15~18:05 松浦 博之		コンテンポラリー スクール 17:10~17:40 横井 晃道			45					
18:00	予約					18:00					
15						15					
30						30					
45	ステップ1 18:20~19:00 松浦 博之	スタート バレエ 18:00~18:30 石川 美和子			キッズスイミング 17:30~18:30	45					
19:00	予約					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					

プールのコース設定について
◆キッズ利用時間
【平日】 15:30~19:30：最大3コースを利用します。
【土曜日】 9:45~19:30：最大3コースを利用します。
【日曜日】 9:45~12:35：最大3コースを利用します。
12:35~13:45：最大3コースを利用します。

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…新規導入プログラムです。
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。
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。
※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。