2025年 4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 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

[営業時間] 平日 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 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！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

「予約」クラスはwebにてご予約が必要となります。

月曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:00～10:40 小田 忠明 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:00～11:45 小田 忠明 [予約]
- BASE WALK45 12:05～12:50 小関 由美子 [予約] [アップデート]
- NEW MAT PILATES30 13:20～13:50 小池 光世 [予約]
- HULA HULA 14:10～14:55 小池 光世 [予約]
- HULA HULA 有料クラス30 15:10～15:40 小池 光世 [有料] [予約]
- ピックルボール 16:00～17:00 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 19:00～19:30 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:50～20:35 土屋 正樹 [予約] [アップデート]
- 【有料】フリースタイル45 20:45～21:30 土屋 正樹 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット45 10:30～11:15 小関 由美子 [予約]
- エアロ2 11:35～12:25 関 仁淑 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:45～13:15 [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER30 13:30～14:00 [予約]
- 太極拳60 14:15～15:15 那須 順子 [予約]
- やさしいバレエ 19:10～19:55 カモン マヤ [予約]
- 【有料】バレエスクール～センターレッスン～ 20:10～20:55 カモン マヤ [有料] [予約]
- NEW MAT PILATES30 21:15～21:45 [予約]

プール
- 【有料】初級スイミングスクール～選べる4泳法～ 10:45～11:30 綿野 秀則 [有料] [予約]
- アクアミット+F 30 13:20～13:50 小堀 民子 [整理券]
- アクアダンス30 14:00～14:30 小堀 民子 [整理券]
- 【有料】初級スイミングスクール～クロール&背泳ぎ～ 14:40～15:25 小堀 民子 [有料] [予約]

火曜日

Aスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 郡山 恵 [予約]
- ヨガ45 11:05～11:50 郡山 恵 [予約]
- エアロ1 12:10～12:50 さとこ [予約]
- BAILA BAILA45 13:10～13:55 山崎 明美 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】DANCE30 14:15～14:45 [予約] [アップデート]
- やさしいラテン 15:05～15:50 Shun [予約]
- 【有料】ラテンダンススクール 16:05～16:50 Shun [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 19:20～19:50 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:10～20:55 金子 勇太 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 21:15～22:00 増渕 勇 [予約]

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:30～11:15 中込 美加恵 [予約]
- 【有料】初級バレエスクール45 11:30～12:15 中込 美加恵 [有料] [予約]
- 【有料】バレエスクール～ヴァリエーション～ 12:25～12:55 中込 美加恵 [有料] [予約]
- カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 さとこ [予約]
- 【有料】元気サポートコンディショニング 14:20～14:50 さとこ [有料] [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 19:00～19:45 増渕 勇 [予約]
- エアロ2 20:05～20:55 増渕 勇 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 21:20～21:50 金子 勇太 [予約]

プール
- 【有料】初級スイミングスクール～はじめて4泳法～ 10:30～11:15 野中 由美 [有料] [予約]
- アクアミット+F 30 13:45～14:15 大和田 貴子 [整理券]

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 泉 清香 [予約]
- BAILA BAILA45 11:05～11:50 AKI [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:10～12:55 AKI [予約] [アップデート]
- エアロ2 13:20～14:10 長谷川 昌美 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:30～15:15 長谷川 昌美 [予約]
- ZUMBA 15:35～16:20 Shun [予約]
- やさしいラテン 19:00～19:45 Shun [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:10～20:55 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:20～22:05 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- BASE WALK45 9:55～10:40 今村 恵子 [予約] [アップデート]
- カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 今村 恵子 [予約]
- 【有料】ステップスキルアップスクール60 12:00～13:00 長谷川 昌美 [有料] [予約]
- NEW POWER FLOW PILATES45 13:20～14:05 tatu [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10 tatu [予約] [アップデート]
- 【有料】初中級バレエスクール90 15:30～17:00 宇山 たわ [有料] [予約]
- NEW SPARTAN CIRCUIT15 19:15～19:30
- SPARTAN CIRCUIT15 19:30～19:45 NEW
- HULA HULA 20:05～20:50 Shun [予約]
- ステップ2 21:10～22:00 佐藤 澄香 [予約]

プール
- アクアダンス30 10:10～10:40 小堀 民子 [整理券]
- 【有料】初級スイミングスクール～クロール&平泳ぎ～ 11:45～12:30 小堀 民子 [有料] [予約]
- アクアダンス45 13:25～14:10 下地 愛実 [整理券]
- 【有料】初級スイミングスクール～はじめて4泳法～ 15:30～16:15 野中 由美 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- NEW MAT PILATES45 10:00～10:45 添田 美帆 [予約]
- HULA HULA 11:05～11:50 添田 美帆 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:55 めり [予約] [アップデート]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 13:20～14:05 わかば [予約]
- エアロ2 14:30～15:20 依田 直也 [予約]
- ステップ2 15:40～16:30 依田 直也 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:15～19:45 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:05～20:50 安倍 浩子 [予約] [アップデート]
- ZUMBA 21:10～21:55 安倍 浩子 [予約]

Bスタジオ
- アドバンスエアロ 9:55～10:55 小田 忠明 [予約]
- やさしいバレエ 11:15～12:00 太田 直美 [予約]
- 【有料】ポールドブラ 12:15～12:45 太田 直美 [有料] [予約]
- 健康エール15 13:05～13:20
- 【MOVE BODY】POWER45 13:40～14:25 [予約]
- 【有料】セルフコンディショニングスクール60 14:45～15:45 北条 しをり [有料] [予約]
- 陰ヨガ60 19:10～20:10 高尾 美香子 [予約]
- 【有料】アシュタンガヨガマイソールクラス75 20:30～21:45 高尾 美香子 [有料] [予約]

プール
- アクアダンス45 14:40～15:25 露久保 俊彦 [整理券]

バレエプログラムはバレエシューズ・靴下でのご参加をお願い致します。
※シューズ(トゥシューズ含む)ではご参加頂けません。

土曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:00～10:40 依田 直也 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 11:00～11:45 依田 直也 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 12:05～12:35 [予約]
- ストレッチ15 12:45～13:00
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 13:20～14:05 高尾 美香子 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:30～15:15 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:35～16:20 金子 勇太 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:45～17:30 金子 勇太 [予約] [アップデート]
- 【有料】AERO CIRCUIT60 17:50～18:50 関 仁淑 [有料] [予約]
- ピックルボール 19:10～20:10 [有料] [予約]

Bスタジオ
- ヨガ45 9:50～10:35 酒木 さくら [予約]
- エアロ1 10:55～11:35 市川 和子 [予約]
- リズムトレーニング 11:50～12:10 倉本 珠絵
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 倉本 珠絵 [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:20～13:50 倉本 珠絵 [有料] [予約]
- 【有料】アシュタンガヨガ入門60 14:25～15:25 高尾 美香子 [有料] [予約]
- やさしいジャズダンス 15:45～16:30 黒田 珠代 [予約]
- 【有料】ジャズダンススクール45 16:45～17:30 黒田 珠代 [有料] [予約]

プール
- アクアダンス30 11:00～11:30 山本 ぽち [整理券]
- 【有料】初級スイミングスクール～選べる4泳法～ 16:45～17:30 綿野 秀則 [有料] [予約]

◆プール整理券について
□配布時間：対象レッスン開始30分前より配布致します。
□配布場所：プールサイド
※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します。

プールのコース設定

アクアプログラム	1コース 14名定員 2コース 15名～40名 最大定員 2コース40名
レッスン時他コース設定	1コースレッスン： ①※1ウォーキング ②ロング(スイミング) ③ビギナー(スイミング) ④レッスン 2コースレッスン： ①※1ウォーキング／ビギナー(スイミング) ②スイミング ③・④レッスン ※1 コース(25M)を12.5Mに分けて使用

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ
アイテムなし(黄)	66	35
アイテム あり(青)	49	29
MOVE BODY (POWER・FIGHT・CONDITION)(青)	49	29
MOVE BODY (SHAPE)(赤)	44	23
バレエ		30

日曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 猿谷 英子 [予約] [アップデート]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:10～11:55 猿谷 英子 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 12:20～13:05 猿谷 英子 [予約]
- エアロ2 13:30～14:20 小宮 知子 [予約]
- ステップ1 14:40～15:20 小宮 知子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:45～16:30 MIEKO [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:50～17:35 [予約] [アップデート]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 17:50～18:35 小川 枝里 [予約]

Bスタジオ
- 太極拳45 10:10～10:55 田中 由紀 [予約]
- やさしいジャズダンス 11:15～12:00 吉野 記代子 [予約]
- 【有料】ジャズダンススクール60 12:15～13:15 吉野 記代子 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:35～14:20 MIEKO [予約]
- ZUMBA 14:40～15:25 MIEKO [予約]
- 【有料】フリースタイルダンス60 15:40～16:40 Shun [有料] [予約]
- NEW MAT PILATES30 17:00～17:30 小川 枝里 [予約]

◆スタジオレッスンweb予約について
□各スタジオで行われるレッスンが対象です。(予約表記クラス)
※ご予約時に場所指定が可能になります。
※アクアエリアで行われるレッスンは対象外です。(レッスン開始30分前より整理券をプールサイドで配布します)
※有料レッスンにつきましては、参加予約のみ可能、場所指定なしとさせていただきます。

◆入場について
該当クラススタート10分前より各スタジオ前よりご入場頂けます。

□ 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。
整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。
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。