

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

練馬					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00					
15	■予約対象クラスはwebにてご予約の上、ご参加ください。 ■有料スクールのご予約はレッスン予約カウントされません。 ■ウィークデイ会員の方は17:30までご利用が可能です。				
30					
45					
10:00					
15	ステップ1.5 10:00～10:50 依田 直也	ヨガ45 10:00～10:45 酒本 さくら	アクアミット +F 30 10:20～10:50 山本 ぼち		
30				予約	予約
45				予約	整理券
11:00					
15	[MOVE BODY] SHAPE45 11:10～11:55 依田 直也	エアロ1 11:05～11:45 市川 和子	アクア ダンス30 11:00～11:30 山本 ぼち 整理券		
30				予約	
45				予約	
12:00					
15	[MOVE BODY] CONDITION45 12:20～13:05 沖田 奈都美	【有料】 アシュタンガヨガ 入門60 12:05～13:05 高尾 美香子			
30				予約	有料
45				予約	アップデート
13:00					
15	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:30～14:15 高尾 美香子	ジャズ ダンス45 13:25～14:10 倉本 珠絵			
30				予約	
45					
14:00					
15	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 14:35～15:35 倉本 珠絵	【イベント】 金子 サーキット 14:45～15:30 金子 勇太			
30				予約	予約
45				予約	
16:00					
15	[MOVE BODY] POWER45 15:55～16:40 金子 勇太	カラダ年齢 測定会 ～FIAフィットネス 体力テスト～ 15:50～16:50			
30				予約	アップデート
45				予約	
17:00					
15	【有料】 ビックルボール 練習会 17:00～18:00	【スタジオ・プールの各種受付方法】 ※1週間前の該当時間よりwebにて お申込みいただけます。 ※有料料金のお支払いはレッスン予約と 同時にWEB決済となります。 当日は予約画面をご提示の上、ご入場 お願いします。			
30				予約	
45				予約	
18:00	有料	予約			
15					
30	＜＜イベントレッスン＞＞ ◆UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 担当:倉本 珠絵 【定員:66名】 お洛克1と2を普段よりも長めの祝日Ver.で行います!! お楽しみに!				
45	◆金子サーキット 担当:金子 勇太 【定員:29名】 金子オリジナルのサーキットトレーニング! 様々なアイテムを 使いながら爽やかに気持ちよく汗をかきましょう!				
19:00	◆カラダ年齢測定会 ～FIAフィットネス体力テスト～ 【定員:12名】 6項目の体力テストを実施します。 LINEアプリ登録でご自身の体力を全国データと比較できま す。				
	＜＜祝日特別有料スクール＞＞ ※有料スクールは予約順でのスタジオ入場となります ◆アシュタンガヨガ入門60 担当:高尾 美香子 【定員:20名 料金:1,650円(税込)】 ◆ビックルボール練習会 【定員:8名】 【料金】会員:880円(税込) ビジター:1,100円(税込) 【申込方法】4月19日(土)9:30より店頭またはTELにて受付 【持ち物】動ける服装・シューズ・ドリンク スタッフがルール説明や打ち方などポイントをお伝えします! 初めての方も大歓迎!一緒に楽しみましょう!				

氷川台			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

中野					吉祥寺			国分寺				
	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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	エアロ1 10:00～10:40 芋毛 真紀	ヨガ45 10:00～10:45 添田 美帆			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 黒田 珠代	【祝日限定】 クラシカル ピラティス 10:00～11:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
11:00												11:00
15	やさしい バレエ 11:00～11:45 古園井 美果	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 芋毛 真紀			限界HUKKIN 11:00～11:15							15
30												30
45												45
12:00												12:00
15	美姿勢 ワークアウト ～綺麗なボディラインへ～ 12:05～12:50 佐藤 昇	やさしいバレエ センターレッスン 12:00～12:30 古園井 美果	SPARTAN CIRCUIT20 12:00～12:20		マーシャ ルオリジナル (スキルアップパンチ編) 11:30～12:00 田所 啓	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
13:00												13:00
15												15
30												30
45												45
14:00												14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
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

どなたでもご参加いただけます。
後援を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに履かれた方向けのクラスです。

NEW

新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

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

整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

インストラクター2名で指導をサポートします。

音楽

店舗オリジナルのレッスンです。

音楽

振付や音楽が変更されたプログラムです。

◆美姿勢ワークアウト～綺麗なボディラインへ～
(Aスタジオ 12:05～12:50 担当:佐藤)
綺麗な基準があります。基準のポイントを確かめながら美しいボディラインへ導いていきます。

◆ZUMBA (Aスタジオ 16:05～16:50 担当:森田)
森田インストラクターのオリジナル溢れるZUMBAです!
楽しく踊りましょう!

中野					吉祥寺			国分寺				
	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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	エアロ1 10:00～10:40 芋毛 真紀	ヨガ45 10:00～10:45 添田 美帆			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 黒田 珠代	【祝日限定】 クラシカル ピラティス 10:00～11:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
11:00												11:00
15	やさしい バレエ 11:00～11:45 古園井 美果	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 芋毛 真紀			限界HUKKIN 11:00～11:15							15
30												30
45												45
12:00												12:00
15	美姿勢 ワークアウト ～綺麗なボディラインへ～ 12:05～12:50 佐藤 昇	やさしいバレエ センターレッスンplus15 12:35～12:50 古園井 美果	SPARTAN CIRCUIT20 12:00～12:20		マーシャ ルオリジナル (スキルアップパンチ編) 11:30～12:00 田所 啓	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
13:00												13:00
15												15
30												30
45												45
14:00												14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
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

どなたでもご参加いただけます。
後援を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに履かれた方向けのクラスです。

NEW

新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

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

整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

インストラクター2名で指導をサポートします。

音楽

店舗オリジナルのレッスンです。

音楽

振付や音楽が変更されたプログラムです。

◆美姿勢ワークアウト～綺麗なボディラインへ～
(Aスタジオ 12:05～12:50 担当:佐藤)
綺麗な基準があります。基準のポイントを確かめながら美しいボディラインへ導いていきます。

◆ZUMBA (Aスタジオ 16:05～16:50 担当:森田)
森田インストラクターのオリジナル溢れるZUMBAです!
楽しく踊りましょう!

中野					吉祥寺			国分寺				
	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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	エアロ1 10:00～10:40 芋毛 真紀	ヨガ45 10:00～10:45 添田 美帆			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 黒田 珠代	【祝日限定】 クラシカル ピラティス 10:00～11:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
11:00												11:00
15	やさしい バレエ 11:00～11:45 古園井 美果	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 芋毛 真紀			限界HUKKIN 11:00～11:15							15
30												30
45												45
12:00												12:00
15	美姿勢 ワークアウト ～綺麗なボディラインへ～ 12:05～12:50 佐藤 昇	やさしいバレエ センターレッスンplus15 12:35～12:50 古園井 美果	SPARTAN CIRCUIT20 12:00～12:20		マーシャ ルオリジナル (スキルアップパンチ編) 11:30～12:00 田所 啓	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
13:00												13:00
15												15
30												30
45												45
14:00												14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
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

どなたでもご参加いただけます。
後援を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに履かれた方向けのクラスです。

NEW

新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

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

整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

インストラクター2名で指導をサポートします。

音楽

店舗オリジナルのレッスンです。

音楽

振付や音楽が変更されたプログラムです。

◆美姿勢ワークアウト～綺麗なボディラインへ～
(Aスタジオ 12:05～12:50 担当:佐藤)
綺麗な基準があります。基準のポイントを確かめながら美しいボディラインへ導いていきます。

◆ZUMBA (Aスタジオ 16:05～16:50 担当:森田)
森田インストラクターのオリジナル溢れるZUMBAです!
楽しく踊りましょう!

中野					吉祥寺			国分寺				
	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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	エアロ1 10:00～10:40 芋毛 真紀	ヨガ45 10:00～10:45 添田 美帆			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 黒田 珠代	【祝日限定】 クラシカル ピラティス 10:00～11:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
11:00												11:00
15	やさしい バレエ 11:00～11:45 古園井 美果	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 芋毛 真紀			限界HUKKIN 11:00～11:15							15
30												30
45												45
12:00												12:00
15	美姿勢 ワークアウト ～綺麗なボディラインへ～ 12:05～12:50 佐藤 昇	やさしいバレエ センターレッスンplus15 12:35～12:50 古園井 美果	SPARTAN CIRCUIT20 12:00～12:20		マーシャ ルオリジナル (スキルアップパンチ編) 11:30～12:00 田所 啓	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 沼田 加寿子						15
30												30
45												45
13:00												13:00
15												15
30												30
45												45
14:00												14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		川口				王子				イオンモール川口					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
08:30														08:30	
45														45	
09:00														09:00	
15					キッズスイミング キッズスイマー 8:45～9:45									15	
30														30	
45														45	
10:00														10:00	
15					キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 9:50～10:50									15	
30	エアロ1 10:15～10:55 草田 静華	太極拳60 9:50～10:50 鈴木 咲子				ステップ1 10:00～10:40 清水 麻希			【HOT】 リンパテトックス ヨガ30 10:20～10:50 小林 賀章			キッズスイミング 10:00～11:00	30		
45													45		
11:00														11:00	
15					キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 10:55～11:55									15	
30									【HOT】 カラダしばり ヨガ 11:15～12:00 小林 賀章			キッズスイミング 11:00～12:00	30		
45													45		
12:00													12:00		
15					健康エール 30 13:05～13:35 熊木 悦子									15	
30													30		
45													45		
13:00													13:00		
15					エアロ2 13:15～14:05 森山 誠子									15	
30													30		
45													45		
14:00													14:00		
15					エアロ2 13:15～14:05 森山 誠子									15	
30													30		
45													45		
15:00													15:00		
15					バレーE60 14:40～15:40 石井 美智子									15	
30													30		
45													45		
16:00													16:00		
15					ZUMBA 16:30～17:15 亜希									15	
30													30		
45													45		
17:00													17:00		
15					やさしい HIPHOP 17:30～18:15 亜希									15	
30													30		
45													45		
18:00													18:00		
15					【無料体験会】 Night Stretch ～究極の脱力へ誘う～ 17:50～18:50									15	
30													30		
45													45		
19:00													19:00		
		■太極剣スクール (32式/42式) / 料金:1,650円 / 定員:10名				■バレーE60 / 料金:2,200円 / 定員:16名				■ジャッセとピクをやってみよう / 料金:220円 / 定員:16名					
		踊りにチャレンジ! 普段できないセンターの動きを練習します。				6月導入予定の新ベストストレッチ商品を行って体験いただけます。				詳細は館内POPをご確認下さい。					
		ご予約はフロントまで。(4/26(土) 受付開始)													

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	下井草				田無				大泉学園				武蔵藤沢				
	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA			
08:30															08:30		
45															45		
09:00															09:00		
15															15		
30	ヨガ60	キッズ				キッズ									30		
45	9:00~10:00 SEIHO	体育のミカタ キッズ 9:00~10:00				キッズ									45		
10:00															10:00		
15															15		
30															30		
45	エアロ1	キッズ													45		
11:00	10:20~11:00 前野 光治	体育のミカタ キッズ 10:00~11:00													11:00		
15															15		
30															30		
45	エアロ2	キッズ													45		
12:00	11:20~12:10 前野 光治	体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00~12:00													12:00		
15															15		
30															30		
45															45		
13:00	【イベント】 MOVEBODY SHAPE60	キッズ													13:00		
15	12:25~13:25 加藤 みのり 佐藤 あゆみ	体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00~13:00													15		
30															30		
45															45		
14:00	SPARTAN CIRCUIT30	キッズ													14:00		
15	13:45~14:15 佐藤 あゆみ	体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00~13:00													15		
30															30		
45															45		
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	オリジナル ピラティス45													15:00		
15	14:30~15:15 松尾 昇平	14:30~15:15 尚武													15		
30															30		
45															45		
16:00	ヨガ60	キッズ													16:00		
15	15:35~16:35 重彰	体育のミカタ キッズ 15:30~16:30													15		
30															30		
45															45		
17:00															17:00		
15															15		
30	ZUMBA	キッズ													30		
45	16:55~17:40 重彰	体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30													45		
18:00															18:00		
15															15		
30															30		
45															45		
19:00	『卓球』 開放タイム	キッズ													19:00		
	18:00~19:30	キッズチアダンス ジュニアⅢ 18:30~19:45															
■【MOVE BODY】SHAPE60 加藤みのり&佐藤あゆみのGirlsコンビ初結成! バックナンバー含めて60分たっぷり動きます! 皆さんでたくさん汗をかきましょう!!																	
■SPARTAN CIRCUIT30 いつもはジムのスペースでやっていますが、今回 下井草では初めてスタジオの中で実施します! いつもはできない種目もたくさん! 筋力&体力付けたい方! スパルタンレースの雰囲気味わいたい方! 是非お待ちしております!																	
■【有料】リカバリーピラティス 【14:20~14:50 Bスタジオ 担当:KOTOMI 定員:20名 ¥1,360】 4月からの始まった有料プログラムです。 ハーフのストレッチボールを使い、ピラティスを 効率的にそしてわかりやすくお伝えします。 崩れたバランスは疲れやこわばりの原因に なります。 体幹を鍛えてしなやかに背骨を動かして姿勢改善 を目指します。 ピラティスが初めての方もぜひご参加ください。																	