

5月5日(月) [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			氷川台			東武練馬	
		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		■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。			☐ どの日でもご参加いただけます。 満席を超過し、お申し込みができません。 ☐ 該当のプログラムは重複し方向性のクラスです。 ☐ NEW 新入プログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 既設 一般のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入会が必要です。 ☐ 全日 予約が必要なクラスです。 ☐ 回数 整理券をお取り頂けます。お一人様一枚とさせていただきます。 ☐ イベント イベント名で検索をサポートします。 ☐ イベント イベント名で検索をサポートします。				
15									
30									
45									
10:00									
15									
30									
45									
11:00									
15									
30									
45									
12:00									
15									
30									
45									
13:00									
15									
30									
45									
14:00									
15									
30									
45									
15:00									
15									
30									
45									
16:00									
15									
30									
45									
17:00									
15									
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00									

休館日

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「iTiPNES」へアクセスしてご確認ください。

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

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版もしくは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。

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		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45	朝活ヨガ45 9:30～10:15 島田 美咲		
10:00			
15	[予約]	バレエ60 9:45～10:45 高倉 智子	
30			
45	骨盤リズム ダイエット45 10:30～11:15 島田 美咲	[予約]	アクアミット +F 45 10:30～11:15 大島 美帆
11:00			
15	[予約]	【有料】 ボウンススクール 10:55～11:25 高倉 智子	[予約]
30		有料 [予約]	
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30～12:15 中山 莉那	FAST WALK45 11:40～12:25 小川 恵里子	アクア ダンス45 11:25～12:10 大島 美帆
12:00		[アップデート]	
15	[予約]		
30			
45			はじめて クロール 12:20～13:05 大島 美帆
13:00	エアロ1.5 12:35～13:20 西沢 浩輔	【有料】 K-POP 12:40～13:25 中山 莉那	有料 [予約]
15	[予約]	有料 [予約]	
30			初級四泳法 13:15～14:00 大島 美帆
45			
14:00	[MOVE BODY] DANCE45 13:45～14:30 中山 莉那	ステップ1 13:45～14:25 西沢 浩輔	有料 [予約]
15		[予約]	
30	[予約]		
45			
15:00	[MOVE BODY] FIGHT45 14:45～15:30 小川 恵里子 安形 直樹	アロマヒーリング ストレッチ30 14:45～15:15 北条 しをり	
15	[w] [予約]	[予約]	
30			
45			
16:00			
15	ダイナミック エアロ60 15:45～16:45 飯山 大輔	【有料】 X脚O脚及び 股関節不調改善 コンディショニング 15:35～16:50 北条 しをり	
30	[予約]	有料 [予約]	
45			
17:00			
15			
30	【有料】 ファンクショナル ストレッチ 17:00～17:45 飯山 大輔	【無料体験会】 Night Stretch ～究極の脱力へ誘う～ 17:15～18:15	
45	有料 [予約]		
18:00			
15			
30			
45			
19:00			

■X脚O脚及び股関節不調改善
コンディショニング
／料金:1,650円 / 定員:40名
股関節周りをほぐして動かして整え、脚周りの悩みを改善に導きます。
※バスタオル、フェイスタオルをお持ちください

■ファンクショナルストレッチ
／料金:550円 / 定員:40名
関節の可動域を広げ、動きの質を高めるストレッチを行います。
スポーツのパフォーマンス向上を目指す方、日常生活を楽しむ方、どなたでもご参加いただけます！

■K-POP / 料金:1,100円 / 定員:28名
K-POPの振付を楽しく踊ってみたい方！
ご参加お待ちしております♪

【無料体験会】
Night Stretch ～究極の脱力へ誘う～
6月導入予定の新ベストストレッチ商品を先行で体験いただけます。
詳細は館内POPをご確認下さい。
ご予約はフロントまで。(4/28(月)受付開始)

【MOVE BODY】FIGHT45について
予約検索インストラクター名は『小川 恵里子』となります。

王子		
Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
祝日スケジュールに限り、Aスタジオのクラスは レッスン開始5分前の入場時【キャンセル待ちの順番】を 入場の順番とさせていただきます。		
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 10:00～11:00 北本 啓祐		バレエ45 10:00～10:45 田島 由佳
☐ 予約		☐ 予約
エアロ1 11:20～12:00 北本 啓祐	ZUMBA 11:15～12:00 YOSHI	ヴァリエーション 11:00～12:00 田島 由佳
☐ 予約	☐ 予約	☐ 有料
ステップ1 12:20～13:00 北本 啓祐	健康エール 30 12:25～12:55 齋藤 真也	【HOT】 カラダしばり ヨガ 12:45～13:30 加藤 智枝
☐ 予約	☐ 予約	☐ 予約
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:25～14:10 大谷 知加	スタートFite ～おなか引き締め～15 13:05～13:20 スタートFite ～ヒップアップ～15 13:25～13:40	
☐ 予約	NEW SPARTAN CIRCUIT20 13:55～14:15	NEW MAT PILATES45 13:55～14:40 加藤 智枝
		☐ 予約
BODY ATTACK60 14:35～15:35 三田寺 由香	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:40～15:25 大谷 知加	
☐ 予約	☐ 予約	
BODY COMBAT60 16:00～17:00 三田寺 由香	キッズ ストリートダンス 16:00～17:00	【HOT】 カラダしばり ヨガ 16:15～17:00 亜彩
☐ 予約		☐ 予約
BODY JAM60 17:25～18:25 川島 麻里奈	キッズ ストリートダンス 17:10～18:10	【HOT】 リンパ デトックスヨガ 17:20～18:05 亜彩
☐ 予約		☐ 予約
	キッズ ストリートダンス 18:20～19:20	

☐ 必ず事前に受付し、ご参加ください。
 ※雨天や悪天候、火災などの場合は中止です。

☐ 該当のプログラムに該当する方が増えるクラスです。

※注意 申し込みプログラムです。教室にて随時キャンセルします。

☐ 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご予約が必要ですが、ご了承ください。

☐ 王子一歩のみの必要なく受講できます。
☒ 回数制：回数をお支払いいただきます。お一人様一回にさせていただきます。
☒ イベント・セミナーなどに合わせて回数をセレクトいたします。
☐ 回数制：回数をお支払いただくプログラムです。
☐ 回数制：回数をお支払いただくプログラムです。

イオンモール川口	
休 館 日	09:00
	15
	30
	45
	10:00
	15
	30
	45
	11:00
	15
	30
	45
	12:00
	15
	30
	45
	13:00
	15
	30
	45
	14:00
	15
	30
	45
15:00	
15	
30	
45	
16:00	
15	
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

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。

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

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。