11月23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

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…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
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。

練馬

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	エアロ2 10:00〜10:50 小田 忠明 予約	骨盤リズムダイエット45 10:10〜10:55 小関 由美子 予約	
30			
45			
11:00			【有料】スイミングスクール〜撮影会〜 10:45〜11:30 綿野 秀則 有料 予約
15	【有料】小田スタイルステップ縦2台・中上級 11:10〜12:00 小田 忠明 有料 予約	ヨガ45 11:10〜11:55 小関 由美子 予約	
30			
45			
12:00			
15	エアロ1 12:15〜12:55 依田 直也 予約	カラダほぐすYOGA30 12:15〜12:45 小田 忠明 予約	
30			
45			
13:00			
15	【MOVE BODY】SHAPE45 13:10〜13:55 依田 直也 予約	NEW Ageless Train30 13:15〜13:45 山口 直子 予約	アクアミット+F 30 13:20〜13:50 小堀 民子 整理券
30			
45			
14:00			
15	祝40周年! Ageless Martial 14:10〜14:55 山口 直子・小澤 理絵 長澤 隆真 W 予約	体幹コンディショニング&ピラティストレーニング30 14:10〜14:40 Ryoco 予約	アクアダンス45 14:00〜14:45 小堀 民子 整理券
30			
45			
15:00		【有料】体幹コンディショニング、ピラティストレーニングスクール 14:50〜15:40 Ryoco 有料 予約	【有料】初級スイミングスクール〜クロール&平泳ぎ〜 14:55〜15:40 小堀 民子 有料 予約
15	祝40周年! MOVE BODY POWER45 15:10〜15:55 山口 直子・小澤 理絵 長澤 隆真 W 予約		
30			
45			
16:00			
15		バレエ75 16:05〜17:20 カモン マヤ 予約	
30			
45	【有料】ピックルボール 16:25〜17:55 久我谷 聡 有料 予約		
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			

氷川台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	オリジナル エアロ&マーシャルMIX 10:15〜11:00 森 恵里佳 予約	ヨガ60 10:00〜11:00 伊藤 真紀子 予約	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:00〜10:45
30			
45			
11:00			
15	マットピラティス 11:15〜12:00 森 恵里佳 予約	【有料】アンチエイジングヨガ45 11:15〜12:00 伊藤 真紀子 有料 予約	キッズスイミング 11:00〜12:00
30			
45			
12:00			
15	オリジナル STAMINA UP 12:15〜12:45 松本 俊 予約	やさしいバレエ 12:20〜13:05 福島 由紀子 予約	
30			
45			
13:00	オリジナル POWER UP 13:00〜13:30 松本 俊 予約		
15			アクアダンス30 13:10〜13:40 吉田 賢一
30			
45			
14:00	基礎DAN!20 13:45〜14:05 中嶋 まどか	【有料】初級バレエ60 13:20〜14:20 福島 由紀子 有料 予約	アクアサーキット 13:50〜14:20 吉田 賢一
15			
30	【MOVE BODY】DANCE45 14:15〜15:00 中嶋 まどか 予約		
45			
15:00		【有料】ポワントスクール30 14:30〜15:00 福島 由紀子 有料 予約	のびのびアクア30 14:30〜15:00 吉田 賢一
15			
30			
45			
16:00		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
15			
30			
45	ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 16:30〜17:30	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			
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			
45			キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00			

東武練馬

休館日

◆**小田スタイルステップ・縦2台共有・中上級**
定員名　料金1,100円
今回は、バーティカル2台共有のマルチステップです。
レベルは中上級です。お楽しみに♪

◆**【有料】スイミングスクール 〜撮影会〜**
定員8名　料金2,090円
気になっている自分の泳ぎを、この機会に確認してみませんか?
(泳ぎ方は自由・2種目程度撮影予定)

◆**【有料】ピックルボール**
定員20名　料金2,200円
現在、月曜日/土曜日/日曜日に開催しているピックルボールですが、今回は90分に拡大して開催します。
楽しみながら汗を流しましょう!

※予約方法:11月16日(月)営業開始より、店頭orお電話にてお受付いたします。

◆**エアロ&マーシャルMIX**　音楽に合わせて楽しくステップ! パンチやキックも取り入れながらカラダを動かして気持ちよく汗をかこう!

◆**STAMINA UP・POWER UP**　カラダを動かして、スタミナとパワーをアップ! さまざまなトレーニングに挑戦し素早く力強く動けるカラダを目指しましょう!

◆**【有料】アンチエイジングヨガ45**　金額1,650円(税込)　11/16(月) 12:10〜　定員55名

◆**【有料】初級バレエスクール60**　金額1,650円(税込)　11/16(月) 14:30〜　定員37名

◆**【有料】ポワントスクール30**　金額1,100円(税込)　11/16(月) 15:10〜　定員37名

<予約方法>
iTIPNESSレッスン予約サービスからご予約・ご入金いただけます。
※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。※電話予約不可

★**【エアロ&マーシャルMIX・STAMINA UP・POWER UP】**
こちらのレッスンに、ティップネス40周年記念Tシャツを着てご参加いただいた皆様には、ささやかなプレゼントをご用意しております! 是非、Tシャツを着てご参加ください。

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。

11月23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

中野

Aスタジオ

- 10:00〜10:40 エアロ1 知久 浩典 予約
- 11:00〜11:45 ステップ1,5 知久 浩典 予約
- 12:05〜12:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 MiDORi・MEI 有料 予約
- 13:05〜14:05 フリースタイルダンス60 MiDORi MEI 有料 予約
- 14:25〜15:10 【MOVE BODY】FIGHT45 島田 ちはる 岡田 比菜 予約
- 15:30〜16:15 【MOVE BODY】POWER45 山内 穂高 予約 アップデート

Bスタジオ

- 10:00〜10:30 アロマヒーリングストレッチ30 小林 謙 予約
- 10:50〜11:50 ヨガ60 小林 謙 予約
- 12:10〜12:55 骨盤リズムダイエット45 あべ いくみ 予約
- 13:10〜13:40 アロマヒーリングストレッチ30 宗宮 宏次 予約
- 13:55〜14:55 ヴィンヤサヨガ60 宗宮 宏次 予約
- 15:20〜16:20 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ
- 17:40〜18:40 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ

プール

- 10:30〜11:15 ベビースイミング45
- 13:00〜13:20 クロール入門20 綿野 秀則
- 13:30〜14:30 4泳法スキルアップスクール 綿野 秀則 有料
- 15:10〜16:10 キッズスイミング
- 16:30〜17:30 キッズスイミング
- 17:50〜18:50 キッズスイミング
- 19:00〜20:00 キッズスイミング
- 15:30〜16:30 キッズスイミング
- 16:50〜17:50 キッズスイミング
- 18:10〜19:10 キッズスイミング

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 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。
W …インストラクター2名で皆様をサポートします。
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。

★有料レッスン★

【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45】 料金2,200円(税込)
現行曲「Shape of a Woman」先出し4ブロック(通し)
トルチャ オンデマンド担当 Mei IR と中野店木曜レッスン担当 MiDORi IRの初コラボレッスン!
ひと足お先に1曲通して踊ってみましょう☆

【フリースタイルダンス60】 料金2,200円(税込)
MEI&MiDORIインストラクター2人でお届けするこの日限りのオリジナルダンス!
それぞれの振付を繋げて踊ります!
必要なのは、チャレンジ精神と楽しむ心♪ 皆様のご参加お待ちしております!

吉祥寺

Aスタジオ

- 9:55〜10:15 整理券 免疫ケア体操 栃尾 岳明
- 10:20〜10:35 健康エール15 栃尾 岳明 予約
- 10:50〜11:50 ヨガ60 エイミ 予約
- 12:10〜13:10 オリジナル☆エアロ60 二瓶 久 有料 予約
- 13:25〜14:05 初めてステップ 二瓶 久 予約
- 14:25〜15:10 【MOVE BODY】POWER45 金子 勇太 予約 アップデート
- 15:30〜17:00 やさしいコンテンポラリーダンス90 広田 恵理子 有料 予約

Bスタジオ

- 10:10〜11:00 姿勢よくなるエアロ1+コンディショニング50 田中 咲百合 有料 予約
- 11:20〜12:05 【MOVE BODY】DANCE45 森田 麻衣 予約
- 12:25〜12:55 ヒーリングストレッチ30 森田 麻衣 予約
- 13:15〜14:00 オリジナルマーシャル45 金子 勇太 有料 予約
- 14:25〜14:55 はじめてバレエ 中込 美加恵 予約
- 15:10〜16:40 バレエスクール90 中込 美加恵 有料 予約
- 16:50〜17:20 ポワント30 中込 美加恵 有料 予約

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。
※20分以下のスタジオプログラムや3Fジムエリアでのショートプログラムなど一部例外がございます。
詳しくは店頭またはお電話にてお問合せ下さい。

◆姿勢よくなるエアロ1+コンディショニング50
担当:田中 咲百合
定員:35名 金額:880円(税込)
美姿勢に特化した有酸素トレーニングとコンディショニングでキレイな姿勢を作ります!
どなたでも大歓迎です!

◆オリジナルエアロ60 担当:二瓶 久
定員:65名 金額:1,000円(税込)
この日だけの特別な振り付けをお楽しみください!
年内最後のオリジナルエアロです!

◆オリジナルマーシャル45 担当:金子 勇太
定員:35名 金額:880円(税込)
1日限りのオリジナルコリオ! 本格的なマーシャルの動きで45分間しっかり汗をかきながら動いていきましょう!

◆やさしいコンテンポラリーダンス90
担当:広田 恵理子
定員:30名 金額:1,980円(税込)

◆バレエスクール90 担当:中込 美加恵
定員:24名 金額:1,980円(税込)

◆ポワント30 担当:中込 美加恵
定員:24名 金額:1,000円(税込)

国分寺

Aスタジオ

- 10:00〜10:45 ヨガ45 荻沼 明美 予約
- 10:50〜11:10 40周年記念イベント【MOVE BODY】POWER60 〜バックナンバーMIX〜 横山 彩香 森田 貴弘 W 予約
- 11:10〜12:10 40周年記念イベント【MOVE BODY】FIGHT60 〜バックナンバーMIX〜 櫻庭 春樹 横山 彩香 小山 美月 W 予約 NEW
- 12:30〜13:30 Ageless Train30 小山 美月 予約
- 13:35〜14:35 40周年記念イベント【MOVE BODY】DANCE60 kaede 予約
- 14:40〜15:40 ピックルボール施設貸出 有料 予約
- 15:40〜16:40 ≪卓球≫ ご自由に参加いただけます(60分)

Bスタジオ

- 10:10〜10:40 オリジナル 体幹・バランストレーニング 伊藤 浩士 予約
- 11:10〜12:10 冬支度の陰ヨガ 〜腎と膀胱を整える〜 荻沼 明美 有料 予約
- 12:30〜13:45 バレエ75 堀江 真紀 予約
- 14:05〜15:05 からだ調整ストレッチ 柴崎 恵理子 予約
- 15:25〜15:55 Ageless Martial30 小山 美月 予約 アップデート
- 16:20〜17:00 エアロ1 大谷 知加 予約
- 17:20〜18:20 オリジナルエアロ60 大谷 知加 有料 予約

ジム

- 13:15〜13:30 下半身シェイプ15
- 13:35〜13:50 上半身シェイプ15

プール

- 10:10〜10:40 AQUA CAMP 小須亨
- 11:10〜11:50 【MOVE BODY】AQUA30 小須亨
- 12:55〜13:45 4泳法レベルアップ(初級向け) 有料 河本 耕平

ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

・40周年記念イベント:記念Tシャツを着て、対象レッスンに参加された方には特典(レッドブル1本)プレゼント

・冬支度の陰ヨガ Bスタジオ 料金 1,650円(税込)
秋から冬へと移り変わるこの季節。
陰陽五行では、冬は「腎」と「膀胱」に関わる季節とされています。
このクラスでは、腰や背骨、股関節、脚の裏側をゆっくりとほぐしながら、腎経・膀胱経に心地よくアプローチしていきます。
深い呼吸とともに心身の緊張を手放し、内側からエネルギーを養いながら、寒い冬を健やかに迎える準備をしましょう。

・オリジナルエアロ60 Bスタジオ 料金 1,100円(税込)
運動量の多いフットパターンの組み合わせで、しっかりとカラダを動かします。

・オリジナル 体幹・バランストレーニング Bスタジオ
ピンクのスモールボールで楽しく、ふらつき・転倒予防!
衰えがちな腹筋・背筋を自分の体重で鍛え、美姿勢へ!

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。

11月23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

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…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
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。

川口

Aスタジオ

- 09:00〜10:25 バレエ60 高倉 智子 予約
- 10:30〜11:15 【有料】ヴァリエーションクラス 高倉 智子 有料 予約
- 11:30〜12:30 ヨガ60 〜今年もありがとう! 2026年総決算〜 島田 美映 予約
- 13:00〜13:45 【MOVE BODY】DANCE60 〜島田IRとオドロウゼ! MJ解説付き〜 島田 美映 予約
- 14:00〜14:40 エアロ1 西沢 浩輔 予約
- 15:00〜15:45 【MOVE BODY】FIGHT45 〜フルバックナンバー〜 小川 恵里子 予約
- 16:05〜17:05 Dsk エアロビクス60 〜エアロ2 ver.〜 飯山 大輔 予約

Bスタジオ

- 10:00〜10:45 美姿勢ワークアウト 高松 舞 予約
- 11:00〜11:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 高松 舞 予約
- 12:05〜12:25 かんたんマーシャル 〜滅な振付けを楽しもう〜 熊木 悦子 予約
- 12:50〜13:35 カラダしぼるYOGA45 西沢 浩輔 予約
- 14:00〜14:45 管理栄養士カレンの栄養講座 〜筋肉増量のための食事管理〜 鈴木 かれん 予約
- 15:05〜15:50 【有料】今よりも楽に走れるようになるラントレ部 飯山 大輔 有料 予約
- 16:10〜16:25 kawaguchiフロウストレッチ15 伊藤 瑞己

プール

- 10:30〜11:15 アクアミット+F 45 大嶌 美帆 予約
- 11:25〜12:25 ノンストップアクアダンス60 大嶌 美帆 予約
- 12:35〜13:20 はじめてクロール 大嶌 美帆 有料
- 13:30〜14:15 初級四泳法 大嶌 美帆 有料

王子

Aスタジオ

- 10:00〜10:40 エアロ1 渡辺 藤美恵 予約
- 11:00〜11:45 BAILA BAILA45 渡辺 藤美恵 予約
- 12:05〜12:50 【MOVE BODY】DANCE45 渡辺 藤美恵 予約
- 13:10〜13:55 ZUMBA 亜彩 予約
- 14:15〜14:45 Ageless Martial30 高野 琴里・鈴木 美奈子 W アップデート 予約
- 15:05〜16:05 BODY JAM60 川島 麻里奈 予約
- 16:25〜17:10 BODY PUMP45 渡辺 光 予約
- 17:30〜18:15 BODY ATTACK45 渡辺 光 予約

マルチスタジオ

- 10:00〜10:45 ヨガ45 加藤 智枝 予約
- 11:00〜11:45 MAT PILATES45 加藤 智枝 予約
- 12:00〜13:00 やさしいストリートダンス60 じゅり花 予約
- 13:20〜14:20 ヨガ60 松成 広子 予約
- 14:40〜15:40 やさしいジャズダンス60 井上 牧恵 予約
- 16:00〜17:00 キッズストリートダンスキッズ
- 17:10〜18:10 キッズストリートダンス
- 18:20〜19:20 キッズストリートダンス

HOTスタジオ

- 10:00〜10:45 バレエ45 ゆかこ 予約
- 11:00〜12:00 センターバレエ60 ゆかこ 予約
- 12:45〜13:15 【HOT】リンパデトックスヨガ30 加藤 智枝 予約
- 13:35〜14:20 【HOT】カラダしぼりヨガ 加藤 智枝 予約
- 14:40〜15:25 【HOT】カラダしぼりヨガ 亜彩 予約
- 15:45〜16:30 【HOT】リンパデトックスヨガ 亜彩 予約

イオンモール川口

休館日

【有料レッスン】

■ヴァリエーションクラス / 料金:1,320円 / 定員:16名
「眠れる森の美女第1幕」オーロラ姫の踊り

■今よりも楽に走れるようになるラントレ部
料金:880円 / 定員:30名
初心者から経験者まで、ランニングに必要な体の使い方とフォームを学ぶクラスです。

【イベント】

■管理栄養士カレンの栄養講座 〜筋肉増量のための食事管理〜 / 定員:42名
食事徹底解説講座。筋肉がつきにくい方、もっと筋肉量を増やしたい方へ。タンパク質だけじゃないんです!

■かんたんマーシャル 〜滅な振付を楽しもう〜
対象:どなたでも / 定員:42名
基本のマーシャル動作を楽しめるショートクラスです。
楽しい振付あり!

■ノンストップアクアダンス60
対象:慣れた方向け / 定員:38名
祝日ならではの60分クラスをお楽しみください!

【有料・イベント情報】

〈有料スクール〉
11:00〜12:00 **センターバレエ60【有料】** ゆか ¥1,650(税込)
レッスン予約システムでご予約後、当日レッスン前までにお支払いください。

〈要注目〉
12:00〜13:00 **やさしいストリートダンス60** じゅり花
楽しくカッコよく一緒に踊りませんか?
14:15〜14:45 **Ageless Martial30** 鈴木・高野
新担当者としてフレッシュな2人が皆さんを誘導します!!

〈LesMillsレッスン〉
15:05〜16:05 **BODYJAM60** 川島
16:25〜17:10 **BODYPUMP45** 渡辺
17:30〜18:15 **BODYATTACK45** 渡辺
アップテンポのリズムに乗ってガッツリ汗かきましょう! ぜひご予約ください。

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。

11月23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

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…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

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。

下井草

休館日

田無

Aスタジオ

- 09:45 BASE WALK45 10:35~11:20 大島 温子 予約
- 11:45 【有料】エアロ75 11:35~12:50 大島 温子 有料 予約
- 13:15 【MOVE BODY】POWER60 13:10~14:10 大木 亨介 予約
- 15:15 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30
- 16:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30
- 17:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30

Bスタジオ

- 09:45 からだ調整ストレッチ60 10:05~11:05 柴崎 恵理子 予約
- 11:15 Ageless Martial30 11:25~11:55 志水 朱音 予約 アップデート
- 12:15 ヨガ60 12:15~13:15 郡山 恵 予約
- 13:45 24式太極拳60【初級】 13:30~14:30 広瀬 純子 予約
- 15:15 【有料】48式太極拳60【中級】 14:45~15:45 広瀬 純子 有料 予約
- 16:45 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:00~18:00
- 18:15 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:00~19:00

ジム

- 12:15 Ageless Mobi20 12:10~12:30
- 12:45 Ageless Train20 12:35~12:55 NEW

プール

- 09:45 キッズスイミング 短期教室 10:00~11:00
- 11:15 キッズスイミング 短期教室 11:00~12:00
- 12:45 アクアミット+F30 12:30~13:00 井上 みどり
- 13:15 アクア ダンス30 13:10~13:40 井上 みどり
- 15:15 キッズスイミング 準備 15:00~15:30
- 15:45 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
- 16:45 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
- 17:45 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
- 18:45 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

■【有料】エアロ75

【11:35~12:50 Aスタジオ 担当:大島 温子 定員:65名 ¥1430(税込み)】

2026年最後の祝日のエアロイベント!

75分間いつもよりたっぷりエアロビクスをお楽しみください。

エアロ2レベルのクラスです。

■【MOVE BODY】POWER60

【13:10~14:10 Aスタジオ 担当:大木 亨介 定員:44名】

11月アップデートの内容+ボーナストラックでお届けします。

60分間全身を鍛えて皆さんでたくさん汗をかきましょう!

大泉学園

Aスタジオ

- 10:15 はじめてステップ30 10:05~10:35 高橋 雅史 予約
- 11:15 【MOVE BODY】FIGHT45 ~40周年Tシャツを着て盛り上がろう~ 10:55~11:40 高橋 雅史 予約
- 12:15 ZUMBA 12:00~12:45 藤野 慎士 予約
- 13:15 エアロ2 ~40周年Tシャツを着て盛り上がろう~ 13:00~13:50 藤野 慎士 予約
- 15:15 【MOVE BODY】DANCE45 14:05~14:50 草田 静華 予約
- 16:15 キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30
- 17:15 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30
- 18:15 キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30

Bスタジオ

- 10:15 気功45 10:00~10:45 弘澤 成美 予約
- 11:15 太極拳45 11:00~11:45 弘澤 成美 予約
- 12:15 アロマヒーリングストレッチ45 12:05~12:50 高橋 雅史 予約
- 13:45 はじめてバレエ 13:30~14:00 谷口 裕子 予約
- 15:15 有料 バレエレッスン75 14:15~15:30 谷口 裕子 有料 予約
- 16:45 キッズ ストリートダンス 16:30~17:30
- 17:45 キッズ ストリートダンス 17:30~18:30
- 18:45 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:30~19:30

ジム

- 12:15 限界SQUAT ~40周年Tシャツを着て盛り上がろう~ 12:00~12:15
- 12:45 Ageless Martial20 ~40周年Tシャツを着て盛り上がろう~ 12:25~12:45

プール

- 14:45 サークルコース45 14:15~15:00
- 15:45 キッズスイミング 15:30~16:30
- 16:45 キッズスイミング 16:30~17:30
- 17:45 キッズスイミング 17:30~18:30
- 18:45 キッズスイミング 18:30~19:30

~40周年Tシャツを着て盛り上がろう~

ティップネスは創立40周年を迎えました!

いつもご来館いただきありがとうございます!

対象レッスンに、40周年Tシャツを着てご参加いただいた方には、レッドブルプレゼント!

↓対象レッスン

【MOVE BODY】FIGHT45　限界SQUAT

Ageless Martial20　エアロ2

※40周年Tシャツを着ていなくても、レッスンへご参加いただけます。

武蔵藤沢

Aスタジオ

- 10:45 ステップ1 10:15~10:55 土田 豊恵 予約
- 11:45 BASE WALK30 11:15~11:45 松本 淳代 予約
- 12:45 エアロ1 12:00~12:40 松本 淳代 予約
- 13:45 【MOVE BODY】POWER45 13:00~13:45 池田 早帆莉 予約 アップデート
- 15:15 【初心者クラス】ビックルボール60 14:10~15:10 有料
- 15:45 ビックルボールクラス60(慣れた方向け) 15:25~16:25 有料

Bスタジオ

- 10:15 アロマヒーリングストレッチ60 10:00~11:00 tae 予約
- 11:15 骨盤リズムダイエット30 11:15~11:45 tae 予約
- 12:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00~12:45 POSA 予約
- 13:45 【MOVE BODY】DANCE45 13:00~13:45 POSA 予約
- 15:15 【MOVE BODY】FIGHT30 14:05~14:35 池田 早帆莉 予約
- 15:45 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15
- 16:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30
- 17:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40~18:40

ジム

- 13:45 ソナエルトレーニング 14:30~15:30 高井 聖子 有料
- 15:45 ソナエルトレーニング 15:45~16:45 高井 聖子 有料

プールA

- 10:45 ベビースイミング45 11:15~12:00
- 13:45 アクアダンス45 13:15~14:00 古井戸 早苗
- 15:15 スイミングスクール45【初級】 14:15~15:00 福池 寛子 有料
- 15:45 キッズスイミング 15:30~16:30
- 16:45 キッズスイミング 16:30~17:30
- 17:45 キッズスイミング 17:30~18:30
- 18:45 キッズスイミング 18:30~19:30

★★★【MOVE BODY】POWER45 ★★★

時間:13:00~13:45　担当:池田 早帆莉

★★★【MOVE BODY】FIGHT45 ★★★

時間:14:05~14:35　担当:池田 早帆莉

11月から着任した池田 早帆莉 IR!!

初の武蔵藤沢店でのレッスン披露となります。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

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。