

10月12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															
15		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備わっ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。 [更新] …予約が必要なクラスです。 [リフレッシュ] …振付や音楽が更新されたプログラムです。 [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。						ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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)		09:00			
30															
45															
10:00															
15		【感謝祭】 感謝感激雨練馬! ステップ・ライトミドルバージョン! 9:55~10:40 小田 忠明		骨盤リズム ダイエット45 10:00~10:45 小池 光世								骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 朝平 正美		15	
30															
45															
11:00															
15		【感謝祭】 懐かしJPOP エアロ1 11:00~11:40 小池 光世		HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:55~11:40 小田 忠明								キッズ縁日 10:00~12:00		30	
30															
45															
12:00															
15		HULA HULA 11:55~12:40 小池 光世		NEW Ageless Train30 12:05~12:35 荒木 秀介								骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 朝平 正美		45	
30															
45															
13:00															
15		【感謝祭】 MOVE BODY POWER45 ~First トリプルX~ 13:00~13:45 荒木 秀介・小澤 理絵・白藤 大祐		BAILA BAILA45 12:55~13:40 AKI		アクアミット+F 30 13:20~13:50 小堀 民子						基礎DAN!30 12:30~13:00 AYAKO・福池 葉雪		15	
30															
45															
14:00															
15		【感謝祭】 MOVE BODY FIGHT60 14:05~15:05 久我 聡		【MOVE BODY】 DANCE45 14:00~14:45 AKI		【感謝祭】 エンジョイ AQUA45 14:00~14:45 小堀 民子						MOVEBODY DANCE x MOVEBODY FIGHT 13:15~14:15 AYAKO・若林 拓馬		30	
30															
45															
15:00															
15		はじめて気功30 15:00~15:30 田中 由紀		【有料】 初級 スイミングスクール 〜クロール&背泳ぎ〜 14:55~15:40 小堀 民子								UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 14:35~15:35 AYAKO		15	
30															
45															
16:00															
15		【感謝祭】 はじめてカンフー 15:45~16:30 田中 由紀													
30															
45															
17:00															
15		【有料】 バレエ発表会練習 オープンクラス45 17:00~17:45 カモン ママ													
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															

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。

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。

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。