

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

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

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24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

川口					
	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。 体験を希望、2名から参加、予約不要。 該当のプログラムに慣れての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。 【有料】 体験券をお買い取りし、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。 スタジオは、広域オリジナルのレッスンです。 【有料】 振付や音楽が更新されたプログラムです。				
30					
45					
10:00					
15					
30	ヨガ60 ～2025年総決算! 参加してからのお楽しみ～ 10:15～11:15 島田 美映	バレエ60 10:20～11:20 高倉 智子	アクアミット +F 45 10:30～11:15 大島 美帆		
45					
11:00					
15					
30					
45	スタートFit ～おなか引き締め～15 11:30～11:45 鈴木 かれん	【有料】 ポワントスクール 11:35～12:05 高倉 智子	アクア ダンス45 11:25～12:10 大島 美帆		
12:00	スタートFit ～ヒップアップ～15 11:45～12:00 鈴木 かれん				
15					
30					
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 高松 舞	Punch'n Kick スペシャル ～15分2本立て～ 12:30～13:00 丸山 巴葉・鈴木 かれん	はじめて クロール 12:20～13:05 大島 美帆		
13:00					
15					
30	【MOVE BODY】 CONDITION45 13:20～14:05 中山 莉那	【有料】 初心者向け ロックダンス45 13:25～14:10 高松 舞	初級四泳法 13:15～14:00 大島 美帆		
45					
14:00					
15					
30					
45	【MOVE BODY】 DANCE45 14:25～15:10 中山 莉那	アロマヒーリング ストレッチ45 14:30～15:15 小川 恵里子			
15:00					
15					
30					
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:30～16:15 小川 恵里子	【有料】 今よりも楽に 走れるようになる ラントレ部 15:35～16:20 飯山 大輔			
16:00					
15					
30					
45	【有料】 Team KAWAGUCHI!! ～エアロ2～ 16:35～17:50 飯山 大輔 久保田 温郎	【MOVE BODY】 POWER45 16:40～17:25 南雲 武烈			
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15	【有料クラス】 料金は全て税込表示です。 ◇ポワントスクール / 料金:1,210円 / 定員:16名 ◇はじめてクロール・初級四泳法 / 各料金:1,870円 / 各定員:10名 ◇初心者向けロックダンス45 / 料金:1,300円 / 定員:30名 ◇今よりも楽に走れるようになるラントレ部 料金:550円 / 定員:20名 ※初心者から経験者まで、室内でランニングに必要なフォームと体の使い方を 学ぶクラスです。 ◇Team KAWAGUCHI!! ～エアロ2～ 料金:1,350円 / 定員:54名 ※川口を代表するインストラクター2人が送るスペシャルエアロ2! インストラクター名での予約検索は『飯山 大輔』となります。				
30					
45					
19:00					

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 ディーブ プレス フロウ60 10:00～11:00 北本 啓祐	ZUMBA 10:00～10:45 奥津 菜々子	
	予約	
予約		
エアロ1.5 11:15～12:05 北本 啓祐	Restore Training 11:10～11:40 金子 礼二郎	
	予約	
ステップ1 12:20～13:00 北本 啓祐	ジャズダンス30 ～リリカル フリースタイル～ 11:55～12:25 金子 礼二郎	朝ヨガ45 11:30～12:15 加藤 智枝
	予約	予約
BODY ATTACK60 13:20～14:20 三田寺 由香	ジャズダンス スクール45 ～リリカル フリースタイル～ 12:40～13:25 金子 礼二郎	【HOT】 ヒーリングストレッチ 12:35～13:05 加藤 智枝
	予約	予約
BODY COMBAT60 14:45～15:45 三田寺 由香	はじめてHIPHOP 13:45～14:15 小川 ゆり	【HOT】 カラダしほり ヨガ 13:25～14:10 加藤 智枝
	予約	予約
ピckルボール 無料体験会 16:15～17:15	HIPHOP60 【初級～中級】 14:30～15:30 小川 ゆり	【HOT】 リンパデトックス ヨガ30 14:30～15:00 加藤 智枝
	予約	予約
キッズ ストリートダンス キッズ 16:00～17:00	キッズ ストリートダンス ジュニア 17:10～18:10	【HOT】 カラダしほり ヨガ 16:00～16:45 亜彩
	予約	予約
【有料】 ピckルボール 施設貸出 17:25～18:25	キッズ ストリートダンス 18:20～19:20	【HOT】 リンパ デトックスヨガ 17:05～17:50 亜彩
	予約	予約
《イベント・有料クラス情報》 11:10～10:40 Restore Training (リストラトレーニング) 金子 アイテムを使用せず全て自重にて行うサーキットトレーニング。常に全身強い一部のパーツを揺らし続ける事で関節の滑らかさを 引き出し筋力のバランスを整えて動きやすい身体へと変化させます。 11:55～12:25 ジャズダンス30 ～リリカルフリースタイル～ 金子 リズムトレーニングとダイナミックストレッチを融合したハイブリッドなエクササイズで運動神経支配を円滑にし シンプルで短め の振付を効率良く覚えられる身体を鍛えます。 12:40～13:25 【有料】ジャズダンス45 ～リリカルフリースタイル～ 金子 料金 1,200円(税込) *ご予約はレッスン予約システム 初めまして、インストラクターの小川ゆりです。普段は他店舗でUMWDとヒップホップを担当しております。ベテランです(笑) はじめてHIPHOPは入門～初級、初級の方でもご参加頂けます。 また次の有料クラスの予告的な動きもいたします。有料クラスは初～中級となりますが、今回単発と言う事で、簡単な振付をゆづくり 進めさせていただきますので安心してご参加下さい。 王子界隈のヒップホッパー集まれ、と言う感じで・・・楽しめましょう。よろしくお願ひします!! 13:45～14:15 はじめてHIPHOP30 小川 14:30～15:30 【有料】HIPHOP60 小川 料金 2,200円(税込) *ご予約はレッスン予約システム 初めまして、インストラクターの小川 ゆりです。普段は他店舗でUMWDとヒップホップを担当しております。ベテランです(笑) はじめてHIPHOPは入門～初級、初級の方でもご参加頂けます。 また次の有料クラスの予告的な動きもいたします。有料クラスは初～中級となりますが、今回単発と言う事で、簡単な振付をゆづくり 進めさせていただきますので安心してご参加下さい。 王子界隈のヒップホッパー集まれ、と言う感じで・・・楽しめましょう。よろしくお願ひします!!		

イオンモール川口	
	09:00
15	15
30	30
45	45
10:00	10:00
15	15
30	30
45	45
11:00	11:00
15	15
30	30
45	45
12:00	12:00
15	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

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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

11月24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

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	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	
09:00	休館日													09:00
15														15
30														30
45														45
10:00														10:00
15														15
30														30
45														45
11:00														11:00
15														15
30														30
45														45
12:00														12:00
15														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	
		■【有料】フリースタイルダンス【発表会練習】 【11:30～12:15 Bスタジオ 担当:MIDORI 定員:11名 ¥2,100】 2026年2月23日に開催される田無店ダンス発表会のための練習クラスです。発表会に参加される方のみのクラスとなります。				【イベント】 【MOVE BODY】MIX ～担当者全員集合!!～ 13:45～15:00 Aスタジオ 担当：河村・金子・鶴岡・松川・川松・勝山 定員:45名 MOVEBODYカテゴリから全10曲実施! 筋トレ、有酸素、クールダウンまで、たっぷり動ける75分間です!				★★【20周年イベント】SPARTAN CIRCUIT45★★ 時間:13:55～14:40 担当:Keiインストラクター 定員:35名 武蔵藤沢店では2度目となるKeiインストラクターによる SPARTAN CIRCUIT45、SPARTAN RACE に近いトレーニングを短時間で体感できる総合的な体力向上プログラムです。レース種目の強化に繋がる、ツールを使用した筋力トレーニングと最後まで走りきるための体力をつける有酸素トレーニングで、楽しく自分に挑みましょう! ★★【20周年イベント】【MOVE BODY】SHAPE60～SPECIAL～★★ 時間:16:05～17:05 担当:tatuインストラクター 定員:35名 専用のステップ台を使って、筋トレと有酸素運動を融合したエクササイズです。体力を支える筋力と全身持久力の両方を向上させながら、効率的に体脂肪を燃焼させます。今回は過去のバックナンバーと共に SPECIAL VERSION でお届けいたします! ★★【20周年イベント】マーシャル60★★ 時間:17:20～18:20 担当:tatuインストラクター 定員:40名 キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、シンプルかつダイナミックな動きで構成されたプログラムです。 エネルギーアップでモチベーションの上昇をエキサイティングなミュージックと、運動のコンビネーションを体感しましょう! 60分たっぷりのマーシャル60をお楽しみください!				

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。

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。