

2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

	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							09:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>■予約対象クラスはwebにてご予約の上、ご参加ください。</p> <p>■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。</p> <p>■デイトム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p>NEW：新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>W：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。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 予約：予約が必要なクラスです。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> オンライン：ラクター2名で指導をサポートします。</p> <p><input type="checkbox"/> 店名：店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><input type="checkbox"/> 振替：振付や振替が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>						15
30							30
45							45
10:00							10:00
15	エアロ1.5 10:00~10:45 小田 忠明 <small>予約</small>	骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 小池 光世 <small>予約</small>		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15~11:00 AYAKO <small>予約</small>	ヨガ60 10:00~11:00 伊藤 真紀子 <small>予約</small>	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:00~10:45	15
30							30
45							45
11:00							11:00
15	【有料】 小田スタイル ステップ 11:05~11:55 小田 忠明 <small>予約</small>		【有料】 初級 スイミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45~11:30 綿野 秀則 <small>予約</small>				15
30		HULA HULA 11:20~12:05 小池 光世 <small>予約</small>		MAT PILATES30 11:15~11:45 森 恵里佳 <small>予約</small>	【有料】 ヨガスクール30 11:15~11:45 伊藤 真紀子 <small>予約</small>	キッズスイミング 11:00~12:00	30
45		<small>アップデート</small>					45
12:00							12:00
15	【イベント】 からだほぐす ヨガ+ 12:15~13:15 小田 忠明 <small>予約</small>	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30~13:15 AYAKO <small>予約</small>		エアロ1 12:05~12:45 川野 菜音 <small>予約</small>	【有料】 ERIKA'S MARSHALL 12:05~12:50 森 恵里佳 <small>予約</small>		15
30							30
45							45
13:00							13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	【MOVE BODY】 POWER45 13:35~14:20 山口 直子 <small>予約</small>	【有料】 やさしい HIPHOP45 13:30~14:15 AYAKO <small>予約</small>	アクアミット+F 30 13:20~13:50 小堀 民子 <small>整理券</small>	基礎DANI30 13:15~13:45 中嶋 まどか <small>予約</small>	【MOVE BODY】 FIGHT30 ～The First Take～ 13:05~13:35 本田 陽菜・川野 菜音 <small>予約</small>	アクアダンス30 13:10~13:40 吉田 賢一 <small>オリジナル</small>	14:00
15							15
30							30
45							45
15:00							15:00
15	ヨガ60 14:40~15:40 酒木 さくら <small>予約</small>	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:40~15:10 長澤 隆真 <small>予約</small>					15
30							30
45							45
16:00							16:00
15	【MOVE BODY】 DANCE45 16:00~16:45 MIEKO <small>予約</small>						15
30		バレエ75 16:00~17:15 カモン マヤ <small>予約</small>					30
45							45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00	【有料】 ピククルボール 体験会 17:15~18:15 有料 <small>予約</small>	【有料】 バレエスクール ～やさしいヴァリアシオン～ 17:30~18:15 カモン マヤ <small>予約</small>					18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
<p>【スタジオ・プールの各種受付方法】</p> <p>※1週間前の該当時間よりwebにてお申込みいただけます。</p> <p>※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。</p> <p>当日は予約画面をご提示の上、ご入場をお願いいたします。</p>							
<p>《イベントレッスン》</p> <p>◆からだほぐすYOGA+ 担当小田 忠明 いつもよりしっかり身体をほぐしていきましょう!</p> <p>《有料クラス》</p> <p>◆小田スタイルステップ Aスタジオ 担当小田 忠明 中上級者向け【定員49名 有料880円(税込)】</p> <p>◆やさしいHIPHOP45 Bスタジオ 担当AYAKO【定員35名 有料880円(税込)】 練馬店祝日初登場のAYAKOインストラクター!! HIPHOPのカッコ良さやグルーブを楽しみましょう♪</p> <p>◆有料ヴァリアシオンスクール45 Bスタジオ【定員20名 有料1,650円(税込)】</p> <p>◆ピククルボール体験会 Aスタジオ【定員8名 料金1,100円(税込)】 ルールの確認、打ち方の練習、ゲームの体験を行います! 初めての方大歓迎です! 2月9日(月)よりフロント、お電話にてお申込みも受付けております。</p>							
<p>◆【MOVE BODY】FIGHT30～The First Take～ ☆初登場☆で☆初タッグ☆『ひな&まお』初々しい二人の競演を見守ってください! 皆様のお越しをお待ちしております☆</p> <p>◆【有料】ERIKA'S MARSHALL 金額 550円(税込) ついに解禁。"ERIKA'S MARSHALL" 動いて、感じて、楽しむ45分。武のエッセンスを取り入れた動きで、自然に身体がハマって いく。難しく考えない。楽しんだもの勝ち。 2/16(月) 13:00～ 定員55名</p> <p>◆【有料】ヨガスクール30 金額 1,100円(税込) 2/16(月) 11:55～ 定員55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</p>							

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。

2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

	川口			王子			イオンモール川口
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	
09:00							09:00
15							15
30							30
45							45
10:00							10:00
15		バレエ60 9:45~10:45 高倉 智子					15
30	ヨガ60 ~2026年こそ 前屈マスター! ふたたび~ 10:15~11:15 島田 美映 [予約]		アクアミット +F 45 10:30~11:15 大島 美帆 [予約]	Restore Training 10:00~10:30 金子 礼二郎 [予約]		バレエ45 10:00~10:45 小野 朝子 [予約]	30
45							45
11:00							11:00
15		【有料】 ポワントスクール 10:55~11:25 高倉 智子 有料 [予約]		ジャズダンス 45 ~リリカルフリースタイル~ 10:45~11:30 金子 礼二郎 [予約]			15
30							30
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:35~12:20 丸山 巴葉 江川 順子 [予約]		アクア ダンス45 11:25~12:10 大島 美帆 [予約]			朝ヨガ60 ~心と身体を整える~ 11:15~12:15 加藤 智枝 [予約]	45
12:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:45~12:30 高松 舞 [予約]					12:00
15				ジャズダンス スクール60 ~リリカルフリースタイル~ 11:45~12:45 金子 礼二郎 [予約]			15
30							30
45							45
13:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:40~13:25 中山 莉那 [アップデート]	【有料】 HIPHOPオリジナル 初中級 12:45~13:30 高松 舞 [予約]					13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	【MOVE BODY】 DANCE45 13:45~14:30 中山 莉那 [予約]	カラダしぼる YOGA45 13:50~14:35 西沢 浩輔 [予約]					14:00
15							15
30							30
45							45
15:00	エアロ1 14:50~15:30 西沢 浩輔 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:50~15:35 丸山 巴葉 [予約]					15:00
15							15
30							30
45							45
16:00	【MOVE BODY】 POWER30 15:50~16:20 田島 郁実 [アップデート]	ダイナミック エアロ60 15:55~16:55 飯山 大輔 [予約]					16:00
15							15
30							30
45							45
17:00	【有料】 MOVE BODY FIGHT60 ~トリオ乱舞~ 16:40~17:40 青木 翔太・田島 郁実・安形 直樹 有料 [予約]						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。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。

【アロマ】 ...店舗オリジナルのレッスンです。

【アプデ】 ...振付や音楽が更新されたプログラムです。

【有料クラス】 料金は全て税込表示です。

- ◇はじめてクロール ◇初級四泳法
各料金:1,870円 / 各定員:10名
- ◇ポワントスクール / 料金:1,210円 / 定員:16名
- ◇HIPHOPオリジナル初中級
料金:1,300円 / 定員:30名
- ◇MOVE BODY FIGHT60 ~トリオ乱舞~
定員:54名
料金:プレミアムポジション:750円
レギュラーポジション:500円

※詳細は館内POPをご確認ください。

《イベント・有料クラス情報》

10:00~10:30 **Restore Training (リストアトレーニング)** 金子 自直のみで行うサーキットトレーニング。常に全身或いは一部のパーツを揺らし続け関節の滑らかさや動きを引き出します。

10:45~11:30 **ジャズダンス45 ~リリカルフリースタイル~** 金子 リスト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。運動神経支配を円滑にシフトで短めの振付を効率良く覚えられる身体を造ります。

11:45~12:45 **【有料】ジャズダンス60 ~リリカルフリースタイル~** 金子 料金:1,580円(税込) *ご予約はレッスン予約システム「ジャズダンス45」の振付のロングバージョン、「丁寧に教えてもらいたい!」という方にはオススメです。

13:05~13:50 **【MOVE BODY】POWER45** 高橋 慧・大越 彩都 2月Ver.1.8アップデート。新コンビ結成【第2弾】です!!

16:35~17:35 **BODYATTACK60** 石田 インストラクター付近の4か所を【スペシャルポジション】550円(税込)で販売。⇒ レッスン予約システムで予約
※ご購入希望のお客様は17日(火)17:45予約開始です。⇒ お支払い完了後予約できます。

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。

2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

時間	田無			大泉学園			武蔵藤沢			
	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スタジオ	Bスタジオ	プールA	
09:00										
15:00										
30:00										
45:00										
10:00										
15:00										
30:00										
45:00										
11:00	美姿勢 ワークアウト 10:30~11:15 SAE [予約]	からだ調整 ストレッチ60 10:10~11:10 柴崎 恵理子 [予約]		[MOVE BODY] CONDITION30 10:10~10:40 川松 夏海 [アップデート] [予約]	気功45 10:00~10:45 弘澤 成美 [予約]		オリジナル リフレッシュ ストレッチ30 10:15~10:45 宮崎 紗衣 [予約]			
15:00										
30:00										
45:00										
12:00	ヒーリング ストレッチ30 11:30~12:00 SAE [予約]	ベリーダンス フィットネス 11:25~12:10 原田 麻里 [予約]	[MOVE BODY] AQUA45 11:30~12:15 大城 健太 [予約]	[MOVE BODY] SHAPE45 ~オールバックナンバー~ 11:00~11:45 川松 夏海・金子 千夏 [予約]	太極拳45 11:00~11:45 弘澤 成美 [予約]	泳ぎ込みスクール30 10:45~11:15 千名 原忍 [有料]	オリジナル 爆汗! 最強サーキット トレーニング60 11:00~12:00 宮崎 紗衣 桃乃 [予約]	オリジナル マット ピラティス60 11:00~12:00 tae [予約]	ベビースイミング 45 11:00~11:45	
15:00										
30:00										
45:00										
13:00	24式 太極拳60 【初級】 12:20~13:20 広瀬 純子 [予約]	HULA HULA 12:30~13:15 原田 麻里 [予約]		ダンスエアロ 45 12:00~12:45 藤野 慎士 [予約]	カラダしほる YOGA30 12:00~12:30 森田 麻衣 [予約]		ウォーキング スクール30 12:30~13:00 千名 原忍 [有料]	[MOVE BODY] POWER45 12:15~13:00 桃乃 原 澪 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 12:15~13:00 tae [予約]	
15:00										
30:00										
45:00										
14:00	[MOVE BODY] POWER45 13:40~14:25 大城 健太 [予約]	ヨガ60 13:30~14:30 郡山 恵 [予約]		ZUMBA 13:00~13:45 森田 麻衣 [予約]	[有料] 3Bカッティング ハーエアロ 13:00~14:00 藤野 慎士 [予約]		フィン スクール30 13:15~13:45 千名 原忍 [有料]	[MOVE BODY] FIGHT45 13:15~14:00 桃乃 [予約]	骨盤リズム ダイエット45 13:15~14:00 tae [予約]	アクア ダンス45 13:05~13:50 古井戸 早苗 [予約]
15:00										
30:00										
45:00										
15:00	Ageless Mobi30 14:45~15:15 大城 健太 [予約]		キッズスイミング 準備 15:00~15:30	[MOVE BODY] DANCE45 14:00~14:45 金子 千夏 [予約]	[有料] バレエ75 14:15~15:30 谷口 裕子 [有料]		エアロ2 14:30~15:20 土田 豊恵 [予約]	BASE WALK45 14:15~15:00 大島 温子 [予約]	スイミング スクール45 【初級】 14:15~15:00 福池 寛子 [有料]	
15:00										
30:00										
45:00										
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 キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30				キッズスイミング 15:30~16:30
15:00										
30:00										
45:00										
17:00	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 ジュニアスイマーI 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	オリジナル エアロ60 16:00~17:00 大島 温子 [有料]	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	
15:00										
30:00										
45:00										
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:00~18:00	キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズスイミング 17:30~18:30	
15:00										
30:00										
45:00										
19:00		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:00~19:00	キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:30~19:30		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:30~19:30	キッズスイミング 18:30~19:30			キッズスイミング 18:30~19:30	

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いただきます。

■【有料】3Bカッティングハーエアロ
 13:00~14:00 Bスタジオ 担当:藤野 慎士
 定員:42名 料金:500円
 藤野の本気! 早川式カッティングハーエアロ60分のクラスです。
 3ブロック作る手法は通常のカッティングハーエアロと同じですが、繋ぎ方に大きな特徴があります。
 全国の同業インストラクターが口を揃えて『職人』と称する京都の巨匠・早川大補氏直伝の手法をお楽しみください!
 予約方法: 1週間前・レッスン終了10分後の時刻より、iTIPNESS レッスンWEB予約システムより受付開始。
 支払方法: 店頭にてWEBチケットを購入または、予約の際にクレジットカード決済。
 ※キャンセル待ちの場合、チケット保有者のみ繰り上がり対象になります。

★★★リフレッシュストレッチ30★★★
 時間:10:15~10:45 担当:宮崎 紗衣 定員:50名
 今回1人目のビッグゲストは高橋インストラクター!!
 全身の疲れをとり、柔軟性を高めて、リフレッシュしましょう!!

★★★爆汗! 最強サーキットトレーニング60★★★
 時間:11:00~12:00 担当:宮崎 紗衣 桃乃 定員:35名
 更に今回1人目のビッグゲスト2人目は、桃乃インストラクター!!
 宮崎氏と桃乃氏のWIRのW/INTでの共演!! ス/ルスタイルストリッチで学ぶお楽しみ最後のインストラクターが武蔵藤沢にやってきました!! どなたでもご参加いただけます!! ぜひ体験してください!!

★★★【MOVE BODY】POWER45★★★
 時間:12:15~13:00 担当:桃乃 原 澪 定員:35名
 ビッグゲスト桃乃IRと武蔵藤沢の大人気IR!! 原IRとの夢の共演!! 想像できない空間へ皆様のご参加お待ちしております。

★★★【MOVE BODY】FIGHT45★★★
 時間:13:15~14:00 担当:桃乃 原 澪 定員:40名
 最後を締めくくる桃乃IRのソロFIGHT!!
 全てが美しい! 格闘技の動きを目に焼き付け、これ以上ない体感をお楽しみください!!