

1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				
09:00														09:00
15	■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力カウントされません。 ■デイタイム会員の方は18:00までご利用が可能です。													15
30														30
45														45
10:00														10:00
15	HATHA YOGA	骨盤リズム												15
30	ティーブ プレス	ダイエット45												30
45	フロウ60	10:05~10:50												45
11:00	10:00~11:00	小関 由美子												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

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。

1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

中野				吉祥寺				国分寺							
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール			
09:00													09:00		
15					レッスンは、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3D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。				ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10回受講いただけます。※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)				15		
30													30		
45													45		
10:00													10:00		
15	エアロ1.5 10:00~10:45 知久 浩典	アロマヒーリング ストレッチ30 10:05~10:35 小林 謙			ヨガ60 9:50~10:50 林 ゆみ	【整理券】 免疫ケア体操 10:00~10:20 栃尾 岳明			ヨガ45 10:05~10:50 荻沼 明美			AQUA CAMP 10:10~10:40 小須 亨	15		
30						健康エール15 10:25~10:40 栃尾 岳明							30		
45			ベビースイミング 45 10:30~11:15										45		
11:00													11:00		
15	ステップ& シェイプ 11:05~11:50 知久 浩典	ヨガ60 10:55~11:55 小林 謙				【イベント】 カラダ整う、脂肪燃える! エアロ2 コンディショニング 10:55~11:55 田中 咲百合						【MOVE BODY】 AQUA30 10:50~11:20 小須 亨	15		
30					【MOVE BODY】 FIGHT45 11:10~11:55 金子 勇太								30		
45													45		
12:00													12:00		
15													15		
30	MOVE BODY POWER60 12:10~13:10 山内 穂高 遠藤 健希 荒木 秀介	骨盤リズム ダイエット45 12:15~13:00 あべい くみ			基礎DAN!30 12:15~12:45 芝 純一	【整理券】 メリハリABS 12:10~12:30 栃尾 岳明			基礎DAN!20 12:25~12:45 Fumika			スタートFit上半身~ 12:30~12:45	30		
45						メリハリHIP 12:35~12:55 栃尾 岳明						スタートFit下半身~ 12:50~13:05	45		
13:00													13:00		
15													15		
30													30		
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30~14:15 齊藤 航	【MOVE BODY】 DANCE45 13:20~14:05 Fujiko			【MOVE BODY】 DANCE60 13:00~14:00 芝 純一	骨盤リズム ダイエット45 13:20~14:05 猿谷 英子			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 Fumika	からだ調整 ストレッチ 12:50~13:50 柴崎 恵理子			45		
14:00													14:00		
15													15		
30													30		
45	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:30~15:15 齊藤 航	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:25~14:55 Fujiko			【MOVE BODY】 CONDITION45 14:20~15:05 猿谷 英子	はじめてバレエ 14:25~14:55 中込 美加恵							45		
15:00													15:00		
15													15		
30													30		
45													45		
16:00	MAT PILATES45 15:35~16:20 前野 光治	キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20	キッズスイミング 15:10~16:10		やさしい コンテンポラリー ダンス90 15:25~16:55 広田 恵理子	バレエ スクール90 15:10~16:40 中込 美加恵			ダンス発表会 15:15~17:15	【MOVE BODY】 SHAPE45 16:05~16:50 小須 亨			16:00		
15													15		
30													30		
45													45		
17:00	新年あけまして マルチステップ ~2台~ 16:45~17:35 前野 光治	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30										17:00		
15													15		
30													30		
45													45		
18:00													18:00		
15													15		
30													30		
45													45		
19:00													19:00		
ロステップ&シェイプ 担当:知久 ステップ1の内容に、筋トレをMIXした内容です。 全身の筋肉に働きかけていく、脂肪燃焼効果抜群のレッスンをします。 □【MOVE BODY】POWER60 担当:山内・遠藤・荒木 新年一発目の祝日にふさわしいバワフルな60分での新年のスタートを切りましょう! インストラクター3名が皆様のご参加をお待ちしております。 □【有料】新年あけましてマルチステップ~2台~ 担当:前野 / 金額:1,650円(税込) / 定員:24名 ステップ台を複数台使用して、L字、コの字、ハの字など、ステップ台の配置を変化させることで、より複雑な動きやバリエーションの組み合わせを行っていくクラスです。 ステップのクラスに慣れた方向けのクラス内容となっております。				レッスンをWEBでご予約頂いたお客様は、当日予約画面よりQRコードを表示頂きスタジオ入場時に専用機器に読み込みが必要となる為、スタジオご参加の際には携帯電話をご持参ください。お忘れの方や、予約なしでの入場方法についてはスタッフまでお問合せください。				◆【イベント】カラダ整う、脂肪燃える!エアロ2コンディショニング60 田中インストラクター ¥950円(税込) 正月太りをしてしまった方、普段からダイエットを目的としている方におすすめです! 動だけでなく、カラダのコンディショニングも整えていきます。 ◆【MOVE BODY】DANCE60 芝インストラクター 現行のコリアンバックナンバーで楽しくダンスをしています! ◆バレエスクール90 中込インストラクター ¥1,980(税込) ◆ポワント30 中込インストラクター ¥1,000(税込) ◆コンテンポラリースクール90 広田インストラクター ¥1,980(税込)				15:15~ ダンス発表会 日頃の成果を披露していただきます。様々なジャンルがございますのでぜひ見学にお越しください。詳細は国分寺店まで。 ★有料クラス★ ★通常クラス同様に有料クラスも該当レッスン一週間前の終了10分後から itipness にてご予約ください。入場は予約を入れて頂いた順に入場 ★予約された場合、入金なしなどの無断キャンセルは定員管理している為、おやめください。ご配慮をお願い致します。 ★有料クラスの予約は予約可能枠(最大10枠)に含まれません。入金はWeb予約後にフロントでお支払い。 11:10~ 内なる羅針盤を整える陰ヨガ - 2026年へ向けた丹田(コア)の目覚め 料金1,650円(税込) 定員30名 108枚のチャット高僧のメッセージカードをお客様に引いてもらい、一年のテーマを受けとるところから始まります。 丹田と腎のエネルギーを高める陰ヨガへ。骨盤・腰回りをゆっくり開くことで、体の中心が安定し、意志力が自然と整います。 新年の目標を丹田に定着させ、行動につながる軸を育てる75分。			

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。