

11月23日(土) [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				09:00	
	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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00													
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15	カーディオ サーキット 10:00~10:45 大和田 希希 [予約]	アロマヨガ 45 10:00~10:45 添田 美帆 [予約]											15
30													30
45													45
11:00													11:00
15	[MOVE BODY] SHAPE45 11:00~11:45 大藤 洋子 [予約]	アロマ ストレッチ30 11:00~11:30 大和田 希希 [予約]											15
30													30
45													45
12:00													12:00
15	[MOVE BODY] POWER45 12:00~12:45 大藤 洋子 [予約]	美姿勢 ワークアウト 12:00~12:45 佐藤 昇 [予約]											15
30													30
45													45
13:00													13:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 13:00~13:45 野澤 郁雄 [予約]	NEW MAT PILATES30 13:05~13:35 佐藤 昇 [予約]											15
30													30
45													45
14:00													14:00
15	やさしい バレエ 14:00~14:45 古園 美果 [予約]	カラダしほる YOGA45 14:00~14:45 あべいみ [予約]											15
30													30
45													45
15:00													15:00
15	やさしいバレエ センターレッスン 15:00~15:30 古園 美果 [予約]	ベリーダンス フィットネス 15:00~15:45 あべいみ [予約]											15
30													30
45													45
16:00													16:00
15	[MOVE BODY] DANCE30 16:05~16:35 森田 麻衣 [予約]	ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 16:00~16:30 あべいみ [予約]											15
30													30
45													45
17:00													17:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:55~17:40 森田 麻衣 [予約]												15
30													30
45													45
18:00													18:00
15	[有料] ダンス スキルアップ245 17:55~18:40 森田 麻衣 [予約]												15
30													30
45													45
19:00													19:00

レッスンの参加には、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、iTPINESSよりご参加された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パーソナルトレーニングの予約は別途お申し込みください。
※20分以下のスタジオプログラムやパーソナルトレーニングの予約は別途お申し込みください。

エアロ2
9:50~10:40
小田 忠明
[予約]

【祝日限定】
小田スタイル
ステップ
11:00~11:50
小田 忠明
有料 [予約]

HULA
HULA
12:10~12:55
添田 美帆
[予約]

[MOVE BODY]
POWER45
13:15~14:00
坂田 深
[予約]

【感謝祭企画】
MOVE BODY
FIGHT
オールバックナンバー
14:20~15:05
田所 啓
[予約]

吉祥寺
マーシャル45
15:25~16:10
佐藤 あゆみ
[予約]

【隔週開催】
Animal
Flow60
グループ/ソナール
16:30~17:30
宮山 朋廣
有料 [予約]

ジャズダンス
スクール
120
17:30~19:30
足立 圭子
有料 [予約]

◆小田スタイルステップ
小田インストラクター 【有料/¥880】

◆小田スタイルパワーヨガ
小田インストラクター 【有料/¥880】
以前より、ご要望のお声を多く頂いていた「パワーヨガ」のクラスをご用意しました。
お時間もやや短めの設定なので、初めての方も安心してご参加下さい。

◆Future works50
大岸インストラクター 【有料/¥1,100】

◆ジャズダンススクール120
足立インストラクター 【有料/¥2,200】

ご予約
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ていただくためのクラスです。
【NEW】新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
【互換】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。
【互換】予約が必要なクラスです。
【回数】- 回数をお知らせします。お一人様一限とさせていただきます。
【互換】- インストラクターご名を登録をサポートします。
【互換】- 店舗オリジナルのレッスンです。
【互換】- 振付や音楽が更新されたプログラムです。

11:30~ POWER FLOW PILATES30
こちらは10月の内容で実施いたします。 ※バックナンバー

★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の終了10分後からiTPINESS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。
ご配慮をお願いします。
★入金はWeb予約後にフロントでお支払い。
・11:20~ ジャズダンス45振付クラス 料金990円(税込) 定員30名
・13:20~ 『秋のZUMBA祭り2024』
料金1,650円(税込) ※非会員様はプラス入場料830円がかかります。定員70名
※予約時はYOSHインストラクターで表記されます
※非会員様の予約開始は11/18(火)15:45~ 電話予約可
1年前と同じ日程で再びご参加ください。
マメにだけと金銭。の2人が贈るJOINT ZUMBA® vol.3
ZUMBA®のバーティエを大切にしながら基礎・基本を重んじる2人ならではのZUMBA®をご体験ください。
予約時は場所指定の予約ですがレッスン中はローテーション(場所の入替)がございます。
予めご了承ください。
・18:20~ ベリーダンス 料金2,400円(税込)

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[iTPINESS]へアクセスしてご確認ください。

11月23日(土) [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

09:00	川口			王子			イオンモール川口			09:00
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
15										15
30										30
45										45
10:00	ヨガ45 ~感謝祭ありがとう そして今日も素々々々~ 9:45~10:30 島田美映 予約	(MOVE BODY) FIGHT30 9:50~10:20 小川 恵里子 予約								10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	(MOVE BODY) DANCE60 ~MOVE now! 感謝スペシャル~ 10:50~11:50 島田美映 予約	シェイピング30 10:35~11:05 小川 恵里子 予約								11:00
15										15
30										30
45										45
12:00										12:00
15										15
30	骨盤リズム ダイエット45 12:10~12:55 小関 由美子 予約	アロマヒーリング ストレッチ30 12:15~12:45 小川 恵里子 予約								30
45										45
13:00										13:00
15										15
30	エアロ1 13:10~13:50 小関 由美子 予約	(MOVE BODY) CONDITION30 13:10~13:40 田島 都美 予約								30
45										45
14:00										14:00
15										15
30	☆撮影TIME☆ 14:10~14:25	カラダほぐす YOGA45 14:10~14:55 小関 由美子 予約								30
45										45
15:00	ベストセレクション (MOVE BODY) FIGHT60 14:25~15:25 青木 翔太 田島 都美 予約	ヌードル・アクア YOGA30 14:30~15:00 新井 里江子 予約								15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:45~16:30 森川 由美子 予約	やさしい バレエ 15:15~16:00 石井 美智子 予約								16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	ベリーダンス フィットネス 16:50~17:35 亜希 予約	(有料) バレエ スクール75 ~バドミントンのリレージョンを 盛り込もう 16:15~17:30 石井 美智子 予約								17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	やさしい HIPHOP 17:50~18:35 亜希 予約									18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	(有料) ヒップホップ スクール60 18:45~19:45 亜希 予約									19:00

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。

<祝日有料スクール>
◆10:55~11:45 マルチスタジオ
太極剣スクール(32式剣)
担当:鈴木 咲子【定員12名 価格1,320円(税込)】
◆16:30~17:40 Aスタジオ
エアロ2 Burn70
担当:根岸 健一【定員40名 価格550円(税込)】
好評だった前回のエアロ2 Burn70の第2弾。いつもより長めの振り
付でダイナミックに爽快に動いていきます。
予約方法: iTIPNESSレッスン予約サービス
(場所指定ではなく、順番予約になります)
予約開始: 11/16(土) 17:50~
入場方法: 当日王子店フロントの券売機でチケットを購入し、入場時に
インストラクターへお渡しください。
※入場は予約番号順のご案内となります。

①11:20 Bスタジオ【感謝祭スペシャル】
HIIT45 心も燃やして! 心も脂肪も燃やして! 心も脂肪も燃やして! 心も脂肪も燃やして!
→ 説明: 初心者向け! サーキットトレーニングを取り入れた燃焼系クラスを感謝祭スペシャルでお送りいたし
ます。担当: 島田美映(城川)

②11:25 Aスタジオ【感謝祭スペシャル】エアロピクス75 サタデーブラザーズ
→ 説明: 中級者向け! エアロピクス2レベルのエアロピクスです。通常のエアロピクスとは異なり、燃焼系
な10分間を2回繰り返します。担当: 青木翔太(青木)

③13:15 Bスタジオ【感謝祭スペシャル】ZUMBA60【動も無限】
→ 説明: 初心者向け! 通常のZUMBAレッスンよりも時間が長い燃焼系スペシャルレッスンです。無限に楽し
めるのでは? と驚かされるような、楽しく燃焼系レッスンです。担当: 島田美映(城川)

④14:00 Aスタジオ【感謝祭イベント】UBOUND45
→ 説明: 燃焼系スペシャルのWインストラクター(島田美映・根岸健一)によるレッスンです。燃焼系もロククバーション!!
→ 15:05 Aスタジオ【感謝祭イベント】POWER60
→ 説明: 燃焼系スペシャルのWインストラクター(島田美映・根岸健一)によるレッスンです。燃焼系もロククバーション!!
→ 16:25 Aスタジオ【感謝祭イベント】FIGHT45
→ 説明: 燃焼系スペシャルの特別インストラクター(島田美映・根岸健一)によるレッスンです!!
燃焼系もロククバーション!!

⑤17:30 Aスタジオ【感謝祭イベント】YOGA45
→ 説明: 燃焼系スペシャルの特別YOGAレッスンです!! 是非ご参加ください!!
⑥18:30 Aスタジオ【感謝祭イベント】DANCE45
→ 説明: 燃焼系スペシャルのWインストラクター(島田美映・根岸健一)によるレッスンです。燃焼系 LET'S DANCING!!

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。

