

9月23日(水) [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				休館日	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	C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カウントされません。 ■デイトタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。				ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)			15	
30								30	
45								45	
10:00								10:00	
15	ZUMBA 10:00~10:45 今村 恵子	健康エール 30 10:10~10:40 山口 直子	アクア ダンス30 10:10~10:40 小堀 民子					15	
30	予約	予約	整理券		ベリーダンス フィットネス 10:15~11:00 潮見 裕子	アクティブ ストレッチ 10:15~10:45 渥美 梨沙	クロールバック 10:05~10:50 野中 由美	30	
45					予約	予約	有料	45	
11:00								11:00	
15	BAILA BAILA45 11:05~11:50 AKI	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 今村 恵子	【有料】 初級 スイミングスクール 〜水慣れ・クロール〜 10:50~11:35 小堀 民子		【MOVE BODY】 DANCE45 11:15~12:00 潮見 裕子	バレー75 11:00~12:15 谷口 裕子	はじめてスイム20 11:00~11:20 野中 由美	15	
30	予約	予約	有料 予約		予約			30	
45								45	
12:00								12:00	
15								15	
30	【MOVE BODY】 DANCE45 12:10~12:55 AKI	【有料】 ステップ スキルアップ スクール60 12:00~13:00 長谷川 昌美	【有料】 初級 スイミングスクール 〜クロール&平泳ぎ〜 11:45~12:30 小堀 民子			有料 予約	スタートFit 〜おなか引き締め〜20 11:15~11:35	30	
45	予約	予約	有料 予約				免疫ケア体操 11:45~12:05	はじめて 4泳法 11:30~12:15 野中 由美	45
13:00								12:00	
15								15	
30								30	
45	エアロ2 13:20~14:10 長谷川 昌美	ステップ1 13:20~14:00 佐藤 澄香	アクア ダンス45 13:25~14:10 下地 愛実		エアロ1 12:15~12:55 久我谷 春佳 福池 菜雪	ボワントスクール 〜バーレसन 12:30~13:00 谷口 裕子	自主練サークル 1500 12:25~13:15	45	
14:00	予約	予約	整理券		予約	有料 谷口 裕子		13:00	
15								15	
30								30	
45								45	
15:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:30~15:15 長谷川 昌美	エアロ1 14:20~15:00 佐藤 澄香			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 13:15~14:00 MIDORI AYAKO	月替わり バレエスクール 13:00~13:30 谷口 裕子	アクアダンス30 13:30~14:00 久我谷 春佳 福池 菜雪	14:00	
15	予約	予約			有料 予約	有料		15	
30								30	
45					有料 フリースタイル ダンス60 14:15~15:15 MIDORI AYAKO	ヨガ60 13:45~14:45 小林 貴章		45	
15:00	予約	予約			予約	予約		15:00	
15								15	
30								30	
45	【スタイルポジション】 MB1 2025 チャンピオン&2nd MBFIGHT60 15:30~16:30 金子 あけみ 久我谷 聡	【有料】 初級バレエ スクール90 15:30~17:00 宇山 たわ	【有料】 初級 スイミングスクール 〜はじめて4泳法〜 15:30~16:15 野中 由美					45	
16:00	予約	予約	有料 予約					15	
15								30	
30								45	
45								16:00	
17:00					キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30	15	
15								30	
30								45	
45								17:00	
17:00					キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	15	
15								30	
30	【有料】 ピックルボール 体験会 17:00~18:00							45	
45	有料							18:00	
18:00								15	
15								30	
30								45	
45								19:00	
19:00								15	
	「イベントレッスン」 ◆【スタイルポジション】 MB1 2025チャンピオン&2nd MBFIGHT60 15:30~16:30 Aスタジオ 担当: 金子 あけみ・久我谷 聡 MB1 2025 のチャンピオンと準優勝コンビがFIGHTを盛り上げます! このクラスはスペシャルポジション対象レッスンです!! インストラクターの動きが見えやすい前方を有料エリアとしてご用意しました!! 詳細は館内POPをご覧ください。 ◆ピックルボール体験会 17:00~18:00 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、ゲームの体験会を行います!! 9月7日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受付けております。				11:00~12:15 バレー75 担当 谷口 裕子 有料料金 ¥1,980 祝日レッスンの為、いつもとは少し違った内容の75分になります。 12:15~12:55 エアロI 担当 福池 菜雪 久我谷 春佳 福池インストラクターレッスンデビュー! 今回は久我谷インストラクターと一緒にダブルインストラクターでのレッスンとなります。 ぜひレッスンデビューを皆さんで盛り上げてください!! 沢山の ご参加お待ちしております。 13:15~14:00 有料 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 料金 ¥2,200(税込) 担当 MIDORI AYAKO 現行ナンバの通しを楽しみましょ! 最後にインストラクターによるデモンストレーションもあります★ 祝日特別価格 13:30~14:00 アクアピクス30 担当 福池 菜雪 久我谷 春佳 福池インストラクター・アクアピクスも本日デビュー! アクアピクスも久我谷インストラクターと一緒にダブルレッスンで盛り上げていきます! 皆様是非ご参加ください。 14:15~15:15 有料フリーダンス60 料金 ¥2,200円(税込) 担当 MIDORI AYAKO 毎年恒例になっている2人のコラボレッスン! 第5弾もそれぞれの振りをぜひお楽しみください!!				

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。

9月23日(水) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00										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。 …予約が必要なお申し込みです。 …整理券をお取り致します。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。 …店舗オリジナルのレッスンです。 …振付や音楽が更新されたプログラムです。									15
30										30
45										45
10:00	Ageless Mobi30 9:45~10:15 丸山 巴葉									10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	エアロ1 10:30~11:10 飯山 大輔									11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	ヒーリング ストレッチ45 11:30~12:15 飯山 大輔									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
コアトレダンス45 / 定員:42名 ZUMBA好きならきつとハマる♪ 楽しいダンスレッスンです! 【有料レッスン】 ■太極扇 / 料金:1,430円(税込) / 定員:15名 【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT45 について ★予約場所 <1,2,3,4,5,9,10,11> はスペシャル ポジション【有料】です。 ・料金: 550円(税込)※WEB決済 ・予約枠名称:【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT45 ・予約開始日時: 9月17日(木) 14:45~ ★スペシャルポジション以外の場所: 無料 ・予約枠名称:【MOVE BODY】FIGHT45 ・予約開始日時: 9月16日(水) 14:45~ 11:15~12:00 コンテンポラリーダンススクール45【有料】 金子 ¥1,200(税込) 12:40~15:25 【MOVEBODY】SHAPE45 安形・鈴木 13:45~14:30 【MOVEBODY】FIGHT45 安形・鈴木 念願の? 初タッグでお届けします! SHAPE・FIGHT大好き安形鈴木が弾けます! Wインストラクターならではの雰囲気をお楽しみください! 16:00~17:00 BODYATTACK60 ~スペシャルシート~ 細田・川西 予約開始日時: 通替シート(36席)… 9月16日(水) 17:10~ スペシャルシート(4席)… 9月17日(木) 17:10~ 販売価格 ¥550(税込) 17:20~18:20 BODYCOMBAT60【有料】 細田・川西 ¥1,100(税込) 11:15~12:00 コンテンポラリーダンス エクササイズ60 金子 礼二郎 10:00~11:00 ヨガ60 松成 広子 10:00~11:00 コンテンポラリーダンス スクール45 金子 礼二郎 11:15~12:00 ストレッチ45 〜筋膜リリース〜 11:20~12:05 高橋 雄児 11:25~12:25 BODY ATTACK60 三田寺 由香 12:30~13:00 はじめて ジャズダンス 12:30~13:00 井上 牧恵 12:45~13:30 【HOT】 カラダしほり ヨガ 島田 美映 13:15~14:00 やさしい ジャズダンス 13:15~14:00 井上 牧恵 13:50~14:35 【MOVE BODY】 FIGHT45 鈴木 美奈子 安形 直樹 14:20~15:20 ヨガ60 〜連休疲れ解消・ 自律神経を整える〜 14:20~15:20 大塚 ナミ 14:55~15:40 MAT PILATES45 安形 直樹 15:00~15:30 【HOT】 ヒーリング ストレッチ 15:00~15:30 加藤 智枝 15:45~16:30 HULA HULA 早川 いずみ 16:00~17:00 BODY ATTACK60 川西 蘭 細田 恭平 16:55~17:40 【有料】 BODY COMBAT60 17:20~18:20 川西 蘭 細田 恭平 10:20~10:40 Ageless Mobi20 中村 大翔 10:50~11:10 Ageless Martial20 中村 大翔 11:30~12:15 HULA HULA 石黒 晴美 12:25~13:10 【MOVE BODY】 POWER30 11:35~12:05 城田 薫 12:30~13:15 MAT PILATES45 大曾根 千恵美 13:25~14:05 エアロ1 13:25~14:05 野崎 ゆういち 13:35~13:50 限界HUKKIN 14:15~15:15 やさしい バレエ 14:15~15:15 曾澤 弘子 14:20~15:05 【MOVE BODY】 AQUA45 城田 薫 15:30~16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 17:30~18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 18:30~19:30 キッズスイミング 18:30~19:30 10:20~10:40 Ageless Mobi20 中村 大翔 10:50~11:10 Ageless Martial20 中村 大翔 11:30~12:15 HULA HULA 石黒 晴美 12:25~13:10 【MOVE BODY】 POWER30 11:35~12:05 城田 薫 12:30~13:15 MAT PILATES45 大曾根 千恵美 13:25~14:05 エアロ1 13:25~14:05 野崎 ゆういち 13:35~13:50 限界HUKKIN 14:15~15:15 やさしい バレエ 14:15~15:15 曾澤 弘子 14:20~15:05 【MOVE BODY】 AQUA45 城田 薫 15:30~16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 17:30~18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 18:30~19:30 キッズスイミング 18:30~19:30 10:20~10:40 Ageless Mobi20 中村 大翔 10:50~11:10 Ageless Martial20 中村 大翔 11:30~12:15 HULA HULA 石黒 晴美 12:25~13:10 【MOVE BODY】 POWER30 11:35~12:05 城田 薫 12:30~13:15 MAT PILATES45 大曾根 千恵美 13:25~14:05 エアロ1 13:25~14:05 野崎 ゆういち 13:35~13:50 限界HUKKIN 14:15~15:15 やさしい バレエ 14:15~15:15 曾澤 弘子 14:20~15:05 【MOVE BODY】 AQUA45 城田 薫 15:30~16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 17:30~18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30 18:30~19:30 キッズスイミング 18:30~19:30										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。

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。