



# 3月20日(木) [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	ジム	
09:00									09:00
15	<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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。								15
30	<input type="checkbox"/> NEW...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> オリジナル...店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> W...インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> アップデート...振付や音楽が更新されたプログラムです。								30
45	<input type="checkbox"/> 予約...予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> 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。								45
10:00									10:00
15	ラテン45 10:00~10:45 猿谷 英子	ヨガ60 9:50~10:50 小林 賀章							15
30				ベビースイミング 45 10:30~11:15			エアロ1 10:15~10:55 井出 涼子	やさしい バレエ 10:15~11:00 山門 純子	30
45									45
11:00									11:00
15	エアロ1 11:00~11:40 清水 麻希	(MOVE BODY) CONDITION30 11:10~11:40 猿谷 英子	スタートFit ~カラダリセット~20 11:00~11:20						15
30									30
45			Punch'n Kick20 11:30~11:50				エアロII オリジナル60 11:10~12:10 井出 涼子	バレエ スクール75 11:15~12:30 山門 純子	45
12:00								スタートFit~ヒップアップ~15 11:30~11:45	12:00
15	ノンストップ BAILA BAILA45 12:00~12:45 猿谷 英子	アロマヒーリング ストレッチ45 12:00~12:45 清水 麻希		平泳ぎ 初級 スクール45 11:50~12:35 稲毛 友紀				全身シェイプ20 11:50~12:10	15
30									30
45									45
13:00									13:00
15	スリム&ストロング ワークアウト 13:00~13:45 宮崎 紗衣	骨盤リズム ダイエット45 13:00~13:45 あべい いくみ		クロール&背泳ぎ スクール 12:45~13:30 稲毛 友紀					15
30									30
45									45
14:00									14:00
15	(MOVE BODY) FIGHT45 14:00~14:45 上野 和馬	楽しく踊ろう KPOP 14:00~14:45 横原 ゆかり		アクア ダンス45 13:55~14:40 米田 幹子					15
30									30
45									45
15:00									15:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00~15:45 横原 ゆかり								15
30									30
45		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					45
16:00									16:00
15									15
30	バレエ60 16:00~17:00 大満 千明								30
45									45
17:00		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	ボワントスクール 30 17:10~17:40 大満 千明								15
30									30
45									45
18:00									18:00
15		キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40		キッズスイミング 17:50~18:50					15
30									30
45									45
19:00									19:00
				キッズスイミング 19:00~20:00					
<p>◆【屋外イベント】ランニングセッション (10:30~12:00 担当:宮崎 定員:10名) ランニングシーズン到来! ランニングが初めての方、これから始めようと思っている方におすすめです! 3/6(木) 12:00~ フロント・TELにて受付開始いたします。 その他の詳細については館内掲示をご確認ください。</p> <p>◆【有料スタジオイベント】楽しく踊ろうKPOP (Bスタジオ 14:00~14:45 担当:横原 金額:¥1,100(税込)) オリジナルの振り付けで aespa の Whiplash Dance にのせて楽しく踊りましょう! iTIPNESSレッスン予約サービスより 3/13(木) 14:55~ご予約・ご入金いただけます。</p> <p>・13:50~ HULA HULA過去曲 「Puamana (vol.14)」 歌のタイトル「Puamana」は、ファーン・ファミリーが暮らした家のことを意味しています。子どもたちが1本ずつ育てていたヤシの木が風にそよぎ、様々な花の香りに包まれた、喜びと愛に満ちた素敵な家だったようです。そんな幸せな家族の歌を踊ります。</p> <p>★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。</p> <p>・11:15~ バレエスクール75 料金2,200円(税込) 定員25名 ・14:50~ オリジナルエアロ60 料金1,100円(税込) 定員40名 ・16:05~ ビックルボール体験会 料金1,100円(税込) 定員8名 3/13(月)~フロントで予約開始。電話可能</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。

# 3月20日(木) [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	川口	王子			イオンモール川口			時間
		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	休館日	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。						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	
		<p>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>☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>【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。</p> <p>【予約】…予約が必要なクラスです。</p> <p>【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>【W】…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>【E】…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>【E2】…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p>						
		<p><b>&lt;祝日有料スクール&gt;</b></p> <p>◆11:05~12:20 ホットスタジオ <b>センターバレエ75</b> 担当:相馬 和志【定員23名 価格1,500円(税込)】</p> <p>◆12:40~13:40 ホットスタジオ <b>ジャズコンビネーションスクール60</b> 担当:相馬 和志【定員18名 価格1,300円(税込)】</p>			<p><b>ピックルボール体験会(無料)</b> Bスタジオ 14:05~15:05 (フロントに事前申込み必要です) 説明:ピックルボールはテニス、卓球、バドミントンの要素を組み合わせたようなラケットスポーツ。誰もが簡単にラリーができ、幅広い年齢の方に楽しんでいただけるスポーツです。</p> <p><b>【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバーMIX~</b> Aスタジオ 13:15~14:00 説明:櫻庭&amp;若餅のWイントラ!バックナンバー一曲で皆さんと一緒にFIGHT!&amp;FIGHT!楽しみましょう!</p>			

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。

# 3月20日(木) [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				09:00	
	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	プールB		
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

**■【ピクセルボール体験会】**  
参加費:1,100円 定員:8名 申込方法:店頭又はお電話  
今回は以前の体験会より少人数制にして、ピクセルボールの練習・試合をたくさん体験していただきます。  
未経験者でもご参加可能です! 皆様のご参加お待ちしております。

**■【イベント】MB1グランプリ優勝者による MOVEBODY FIGHT60** 定員:70名 ※WEB予約  
2024年に行われたMB1グランプリ優勝者の徳岡インストラクターが下井草に! 楽しい8滝汗になること間違いなし!  
ティップネス下井草で最高のFIGHTを体験してみませんか?

**■All out martial**  
参加料:1,650円 定員:70名 ※WEB予約  
音楽に合わせて格闘技のコンビネーション動作をおこないます。  
少し上の自分を目指すチャレンジの場として、楽しんでご参加下さい!

**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。

【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。

【イベント】柔軟性を高める陰ヨガ  
11:20~12:35 荻沼 明美

【有料】バタフライ基礎  
11:35~12:05 松尾 昇平

【有料】平泳ぎ基礎30  
12:10~12:40 松尾 昇平

【有料】スタート&浮き上がり  
12:45~13:15 松尾 昇平

【有料】キッズ 体育のミカタ キッズ  
15:30~16:30

【有料】キッズ 体育のミカタ ジュニアI  
16:30~17:30

【有料】キッズ 体育のミカタ ジュニアII  
17:30~18:30

◆11:20~『柔軟性を高める陰ヨガ75』  
力を抜いて、ポーズキープを中心に実施するヨガクラスです。深いリラクゼーション心地よい開放感、柔軟性の向上を目指します。  
柔軟性を高めたい方、日頃ストレスを感じている方におススメのクラスです。  
身体が硬い方、ヨガに慣れていない方でも気軽にご参加頂けます。

◆12:30~『【MOVE BODY】FIGHT60』  
バックナンバーから、厳選された7~8曲で実施予定です!  
当時の思い出に浸りながら、沢山の汗をかきましょ! 動きのポイントやコツなどもお伝えしながら、『カッコよく・綺麗に動く』をテーマに実施します!

◆プールエリアの有料レッスンについての詳細は、館内掲示をご確認ください。

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【iTPINESS】へアクセスしてご確認ください。