

4月29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 | 練馬 | | | | 氷川台 | | | 東武練馬 |
|--|---|---|--|--|---|---|--|-------|
| | 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 | プール | |
| 09:00 | | | | | | | | 09:00 |
| 15 | <p>■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。 ■ウィークデイ会員の方は17:30までご利用が可能です。</p> | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 15 | ステップ1 10:00~10:40 小田 忠明 [予約] | 【イベント】 筋肉を整える コンディショニング 10:00~10:30 関仁淑 [予約] | | | ファーストピクス (ステップver.) 10:00~10:40 森 恵里佳 [予約] | ヨガ60 10:00~11:00 伊藤 真紀子 [予約] | 【有料】 日本一楽でキレイな バタフライ (初級編) 10:00~10:50 河本 耕平 [有料] | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 15 | カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 小田 忠明 [予約] | 【有料】 エアロ& シェイプ 10:50~11:50 関仁淑 [予約] | | | 【MOVE BODY】 POWER45 11:15~12:00 駒木 海星 [予約] | 【有料】 ヨガスクール30 11:15~11:45 伊藤 真紀子 [予約] | 【有料】 日本一楽でキレイな 3泳法 (背泳ぎ・平泳ぎ・クロール) の泳ぎ方 11:00~11:50 河本 耕平 [有料] | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 15 | 骨盤リズム ダイエット45 12:05~12:50 小関 由美子 [予約] | 【有料】 パワー ヨガ50 12:10~13:00 小田 忠明 [予約] | ダイエット& シェイプアップ スクール 12:00~13:00 | | 【MOVE BODY】 FIGHT45 12:15~13:00 駒木 海星 [予約] | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00~12:45 西廣 亜矢子 [予約] | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 【MOVE BODY】 FIGHT45 13:10~13:55 沖田 奈都美 [予約] | BASE WALK45 13:15~14:00 小関 由美子 [予約] | | アクアミット+F 30 13:20~13:50 小堀 民子 [整理券] | | NEW やさしい HIPHOP45 13:00~13:45 西廣 亜矢子 [予約] | アクアダンス30 13:10~13:40 吉田 賢一 [オリジナル] | 15 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 【MOVE BODY】 POWER45 14:15~15:00 沖田 奈都美 [予約] | HULA HULA 14:20~15:05 Shun [予約] | | アクアダンス30 14:00~14:30 小堀 民子 [整理券] | NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 中嶋 まどか [予約] | NEW やさしい バレエ 14:15~15:00 福島 由紀子 [予約] | アクアサーキット 13:50~14:20 吉田 賢一 [オリジナル] | 15 |
| 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>【有料】 社交ダンス ~ホールあり~ 16:30~17:15 小田 忠明 [予約]</p> <p>【有料】 やさしい バレエ60 16:50~17:50 カモン マヤ [予約]</p> <p>【有料】 バレエスクール ~やさしいヴァリアシオン~ 18:10~18:55 カモン マヤ [予約]</p> | | | | <p>【有料】 やさしいHIPHOP45 金額 880円(税込) HIPHOPの楽しさに触れてみませんか! 初めての方も大歓迎、皆さまのご参加をお待ちしております。 <予約方法> 4/22(月) 13:55~ 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。 定員55名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>【有料】 ヨガスクール30 金額 1,100円(税込) <予約方法> 4/22(月) 11:55~ 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。 定員55名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>【有料】 初級バレエスクール60 金額 1,650円(税込) <予約方法> 4/22(月) 16:25~ 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。 定員37名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>◆祝日特別スクール 金額 1,980円(税込) 河本耕平による日本一楽にキレイなシリーズ第二弾!! 今回はバタフライ・3泳法に分かれての開催。皆様に参加をお待ちしております。 <予約方法> (各定員) 20名 (受付) 4月15日 9:30~ (フロント・電話予約) ※web予約ではありません。 ご予約後、レッスン前までにフロントにてお支払いをお願いします。 当日、レッスンを担当へお渡しください。</p> <p>◆ファーストピクス (ステップver.) ファーストピクスのステップver.です。ステップが初めての方も安心してご参加 ください。</p> | | | <p>休 館 日</p> | |
| <p>◆祝日特別有料スクール◆ ◆エアロ&シェイプ 10:50~11:50 Bスタジオ 担当:関仁淑 【定員:35名 料金:880円(税込)】 ◆パワーヨガ50 12:10~13:00 Bスタジオ 担当:小田 忠明 【定員:20名 料金:1,000円(税込)】 ◆社交ダンス ~ホールあり~ 16:30~17:15 Aスタジオ 担当:Shun 【定員:20名 料金:1,650円(税込)】 ◆バレエスクール ~やさしいヴァリアシオン~ 18:10~18:55 Aスタジオ 担当:カモン マヤ 【定員:20名 料金:1,650円(税込)】 ◆イベントレッスン◆ ◆筋肉を整えるコンディショニング 10:00~10:30 Bスタジオ 担当:関仁淑 【定員:29名】 運動前に体を整えて、けが予防・効果UPを目指せるクラスです!バスタオルをご用意ください。 【スタジオ・プールの各種受付方法】 ※1週間前の該当時間よりwebにてお申込みいただけます。 ※有料料金のお支払いは当日券売機(フロント)にてチケットを購入後、担当インストラクターへお渡しください。</p> | | | | <p>◆【有料】 やさしいHIPHOP45 金額 880円(税込) HIPHOPの楽しさに触れてみませんか! 初めての方も大歓迎、皆さまのご参加をお待ちしております。 <予約方法> 4/22(月) 13:55~ 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。 定員55名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>◆【有料】 ヨガスクール30 金額 1,100円(税込) <予約方法> 4/22(月) 11:55~ 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。 定員55名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>◆【有料】 初級バレエスクール60 金額 1,650円(税込) <予約方法> 4/22(月) 16:25~ 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。 定員37名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</p> <p>◆祝日特別スクール 金額 1,980円(税込) 河本耕平による日本一楽にキレイなシリーズ第二弾!! 今回はバタフライ・3泳法に分かれての開催。皆様に参加をお待ちしております。 <予約方法> (各定員) 20名 (受付) 4月15日 9:30~ (フロント・電話予約) ※web予約ではありません。 ご予約後、レッスン前までにフロントにてお支払いをお願いします。 当日、レッスンを担当へお渡しください。</p> <p>◆ファーストピクス (ステップver.) ファーストピクスのステップver.です。ステップが初めての方も安心してご参加 ください。</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。

4月29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 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 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 |

レッスン参加には、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、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3F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60
10:00~11:00
SEIHO

エアロ1
10:05~10:45
田中 咲百合

ヨガ45
10:15~11:00
萩沼 明美

ウォーク&ジョグ30
10:30~11:00
山下 聡志

【イベント】
エアロ1.5
9:55~10:40
知久 浩典

アクティブストレッチ
10:00~10:30
大藤 洋子

アクアダンス45
10:30~11:15
高田 巖

ステップ1
10:55~11:35
知久 浩典

美姿勢ワークアウト
10:55~11:40
佐藤 昇

免疫ケア体操
11:00~11:20

スタートFit
おなかけき締め~20
11:30~11:50

クロール基礎
11:30~12:15
高田 巖

【イベント】
MOVE BODY DANCE30+TEC15
11:55~12:40
大藤 洋子

カラダしほるYOGA30
12:00~12:30
阿部 育美

スタートFit
~ヒップアップ~20
12:00~12:20

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【MOVE BODY】
POWER45
13:00~13:45
大藤 洋子

骨盤リズムダイエット45
12:50~13:35
阿部 育美

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【MOVE BODY】
SHAPE30
14:05~14:35
横瀬 市佳

のぼるのピラティス教室
13:50~14:50
佐藤 昇

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【イベント】
HULAHULA バックナンバー
~振り写し~
15:00~16:00
上岡 雅子

骨盤リズム
14:45~15:15
岡田 江梨

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【MOVE BODY】
DANCE45
14:30~15:15
猿谷 美子

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【MOVE BODY】
HIP HOP
16:30~17:15
ヨコ

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【イベント】
MOVE BODY DANCE30+TEC15
(Aスタジオ 11:55~12:40 担当:大藤)

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【イベント】
HULAHULA バックナンバー
~振り写し~
(Aスタジオ 15:00~16:00 担当:上岡)

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【有料】**クロール基礎、はじめてパタフライ**
(プール 担当:高田巖)
詳細は館内掲示をご確認ください。

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

【有料】**のぼるのピラティス教室**
(Bスタジオ 13:50~14:50 担当:佐藤昇)
詳細は館内掲示をご確認ください。

センターレッスン
16:20~17:20
中込 美加恵

はじめてパタフライ
12:25~13:10
高田 巖

◆**姿勢改善コンディショニング**
田中インストラクター 【有料 ¥880】
様々な動きを通して、動きやすい快適なカラダづくりをしていくクラスです。
是非、当日までにご自身の姿勢を「シセイカルテ(無料)」で測定してからお越しください!

◆**じゅっくりするパーレッスン**
中込インストラクター 【有料 ¥1,320】
バレエスクール90より、より丁寧な内容でパーレッスンをじっくり行います。
無料のバレエクラスから有料クラスに入るのには、やや不安がある方も是非ご参加下さい。

◆**やさしいコンテンポラリーダンス90**
広田インストラクター 【有料 ¥1,980】

《卓球》
ご自由に
参加いただけます
(60分)
17:35~18:35

12:40~ **オリジナルダンス45**
基本ステップを大切にしながら聞きなれた曲をHIP HOPで表現したレッスンです。ぜひお待ちしております。

★**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。

11:15~ **柔軟性を高める陰陽ヨガ**
料金1,650円(税込) 定員30名
ゆっくり動きながら筋肉をほぐし、とどまりながら緩慢の待つ陰陽ヨガ。自分の身体を持つ可能性や自由度を上げたい方。スポーツやダンスなどパフォーマンスを上げたい方。体が硬い方リラックスしたい方にもおすすめです。
14:45~ **UMWD30** 有料
料金1,650円(税込) 定員30名

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。

4月29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 | | | | | | | 休館日 |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 10:00 | | バレエ60 9:30~10:30 高倉 智子 | | | | | |
| 15 | | | | エアロ1 10:00~10:40 大谷 知加 | 健康エール30 10:15~10:45 松本 絵里子 | | |
| 30 | ヨガ60 10:15~11:15 島田 美映 | | アクアミット +F 45 10:30~11:15 大島 美帆 | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 11:00 | | 【有料】 ポワントスクール 10:40~11:10 高倉 智子 | | 【MOVE BODY】 SHAPE45 11:00~11:45 大谷 知加 | | 【HOT】 リンパ デトックスヨガ 11:10~11:55 加藤 智枝 | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | ZUMBA 11:15~12:00 YOSHI | | |
| 45 | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 高松 舞 | カラダしぼる YOGA45 11:30~12:15 西沢 浩輔 | アクアダンス45 11:25~12:10 大島 美帆 | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | BODY PUMP60 12:15~13:15 三田寺 由香 | 太極拳45 12:30~13:15 鈴木 咲子 | 【HOT】 ボディメイク ヨガ 12:20~13:05 加藤 智枝 | |
| 13:00 | エアロ1 12:40~13:20 西沢 浩輔 | 【有料】 HIPHOPオリジナル 12:35~13:05 高松 舞 | はじめてクロール 12:20~13:05 大島 美帆 | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 14:00 | FAST WALK30 13:35~14:05 西沢 浩輔 | 【MOVE BODY】 CONDITION45 13:25~14:10 中山 莉那 | 初級四泳法 13:15~14:00 大島 美帆 | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 15:00 | 【MOVE BODY】 DANCE45 14:25~15:10 中山 莉那 | アロマヒーリング ストレッチ30 14:30~15:00 北条 しをり | | BODY ATTACK60 13:45~14:45 三田寺 由香 | 骨盤リズム ダイエット45 13:40~14:25 島田 美映 | HOT ストレッチtime (フリー利用) 13:35~14:35 | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 16:00 | 【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 ~アップデート解説~ 15:30~16:30 青木 翔太 田島 郁実 | 【有料】 これぞコア (体幹) トレ75 【バス stol フェイス stol 持参】 15:20~16:35 北条 しをり | | 【MOVE BODY】 FIGHT45 15:10~15:55 川西 蘭 | ヨガ45 14:55~15:40 島田 美映 | HOT ストレッチtime (フリー利用) 14:35~15:20 | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 17:00 | エアロ2 16:45~17:35 飯山 大輔 | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |

【有料レッスン】
WEB予約の上、当日店舗にてチケットをお買い求め下さい。
※有料レッスンは予約数にカウントされません
※料金は全て税込価格です
券売機販売有→■ フロントのみ→◇

■ポワントスクール / 料金:1,210円 / 定員:16名
◇HIPHOPオリジナル / 料金:1,000円 / 定員:28名
◇これぞコア(体幹)トレ75 / 料金:1,650円 / 定員:30名
姿勢を良くしたい! 体軸を安定させたい!! 腰痛改善したい!! そんな方にオススメのプログラムです。コアの仕組みもご説明します。

■はじめてクロール / 料金:1,870円 / 定員:10名 / 予約無し
■初級四泳法 / 料金:1,870円 / 定員:10名 / 予約無し

Aスタジオでは汗かき系のレッスンを多数配置。
60分レッスンならではの満足感をお楽しみください!
※王子店祝日スケジュールに限り、Aスタジオのクラスについては、
レッスン開始5分前に入場時【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。

どなたでもご参加いただけます。
※人数を調整し、お申し込みください。
□ 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】…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
【W】…インストラクター2名で指導をサポートします。
【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。

4月29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

| | 下井草 | | | | 田無 | | | 大泉学園 | | | 武蔵藤沢 | | | |
|---|---|-------|----|-----|-------|-------|-----|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| | 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 | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プールA | Aスタジオ | Bスタジオ | プールA | |
| 09:00 | | | | | | | | | | | | | | 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>今回の祝日スケジュールは『レトロ ～昭和の日～』がテーマです。 昔流行ったウェアや懐かしいウェアを着てレッスンに参加してみませんか？ 懐かしい曲が飛び出すレッスンがあるかも！</p> <p>■【イベント】アークオリジナル45 ～シェイプアップ～ 【12:10～12:55 プール 担当:井上みどり 定員50名】 サーキットや筋トレなどプールでたくさん動いていきます。 脂肪燃焼したい方！ トレーニングしたい方！ ストレス解消したい方！ アークレッスンに参加したことない方も是非チャレンジしてみてください。</p> <p>■姿勢改善エクササイズ30 【15:45～16:15 Aスタジオ 担当:POSA 定員65名】 正しい姿勢で体重ではなく「体型」を変えませんか？ ご自身の身体の癖を知り、本来の正しい位置や動きを習得しましょう。 普段の生活で出来ることもお伝えします。この機会に是非お越しください。</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。 | | | | | | | | | | | | | | |

休 館 日

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。
 随時...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。
 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】水中ビデオレッスン (有料)
 12:00～12:45
 水中、水上からの動画を撮影しその場でご自身のフォームチェックができます。
 動画を見ながらコーチからの的確なアドバイスで上達に繋げることができます。
 皆さまぜひ体験してみてください。
 ■定員 8名
 ■対象 中級 ※クロール、背泳ぎが25M泳げる方
 ■料金 1050円(税込)
 ■申込・入金開始日 4/12(金) 10:30～ フロントにて