

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

氷川台		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
☐ 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。 互五 ...有料のプログラムレッスンです。別途お申し込み、ご入金が必要です。 【互五】 ...予約が必要のクラスです。 【互五】 ...整復券をお返し致します。お一人様一枚とさせていただきます。 【互五】 ...インストラクター2名で皆様をサポートします。 【互五】 ...店舗オリジナルのレッスンです。 【互五】 ...振付や音楽が更新されたプログラムです。		
	オリジナル ココロとカラダをととのえる『ヨガピラ』 10:00～11:00 森 恵里佳	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:00～10:45
ステップ1 10:20～11:00 川原 亜希子	予約	予約
	Punch'n Kick20 11:15～11:35	キッズスイミング 11:00～12:00
骨盤リズム ダイエット45 11:15～12:00 川原 亜希子	予約	
NEW	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:45～12:30 駒木 海星	
MAT PILATES30 12:15～12:45 佐藤 恭子	予約	
	【有料】 MOVE BODY DANCE60 12:50～13:50 AYAKO 鈴木 里彩 中嶋 まどか	オリジナル 50'&60'POP'sで アクアダンス30 13:10～13:40 吉田 賢一
カラダしぼる YOGA45 13:00～13:45 佐藤 恭子	予約	オリジナル アクアHIIT 30 13:50～14:20
	有料	オリジナル スローテンポ コンディショニング30 14:30～15:00
【有料】 ピックルボール 体験会 14:00～15:00	予約	
オリジナル	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 AYAKO	予約
【有料】 やさしい HIPHOP45 15:15～16:00 AYAKO	予約	
有料	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
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズスイミング 18:30～19:30
◆【ココロとカラダをととのえる『ヨガピラ』】 カラダの内面（インナー）を鍛えるヨガとカラダの外側（アウトター）を鍛えるピラティスをミックスさせた特別な60分間。このレッスンで皆様もココロとカラダをととのえましょう。		
◆【50'&60'POP'sでアクアダンス30】 エモい50'&60'POP'sでアクアダンスを行います。		
◆【アクアHIIT 30】 前半はゆっくりとしたストレッチ → 後半は早い動き20秒＋休息1息10秒を繰り返します。		
◆【スローテンポコンディショニング30】 ゆっくりなテンポのBGMで、カラダを鍛えるような筋肉トレーニングをしています。		
◆【有料】 MOVE BODY DANCE 60 金額550円(税込) MOVE BODY DANCE イベント第5弾。Vol.6をマスターしたい方必見！ 今回の曲曲をわかりやすく解説！ 今更にならなくて観てしまえよう！ 皆様のお越しをお待ちしております。 8/4(月) 14:00～ 定員7名		
◆【有料】 やさしいHIPHOP45 金額880円(税込) HIPHOPの楽しさに慣れてみませんか！ 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。 8/4(月) 16:10～ 定員40名		
<予約方法> IT@NICSレッスン予約サービスからご予約・ご入金いただけます。		
※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可		

東武練馬	
休 館 日	09:00
	15
	30
	45
	10:00
	15
	30
	45
	11:00
	15
	30
	45
	12:00
	15
	30
	45
	13:00
	15
	30
	45
	14:00
	15
	30
	45
15:00	
15	
30	
45	
16:00	
15	
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

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。

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。