

2月11日(火) [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	練馬			永川台			東武練馬				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	Cスタジオ	プール											
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。 ■ウィークデイ会員の方は17:30までご利用が可能です。											15									
30	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。 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。 V…インストラクター2名で皆様をサポートします。 ②②②…店舗オリジナルのレッスンです。 ③③③…振付や音楽が更新されたプログラムです。											30									
45												45									
10:00	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00~10:45 郡山 恵 予約	やさしい バレエ 10:30~11:15 中込 美加恵 予約	【有料】 初級 スイミングスクール ～はじめて4泳法～ 10:30~11:15 野中 由美 予約	[MOVE BODY] DANCE45 10:00~10:45 鈴木 里彩 予約	骨盤リズム ダイエット45 9:55~10:40 MIEKO 予約		成人 スタジオ発表会 リハーサル 10:00~11:00	成人 スタジオ発表会 リハーサル 10:00~11:00		【有料】 スイミング サポートスクール 10:10~10:55 有料 秋葉 佑貴	15										
11:00	骨盤リズム ダイエット45 11:05~11:50 郡山 恵 予約	【有料】 初級バレエ スクール45 11:30~12:15 中込 美加恵 予約	有料 中込 美加恵 予約	エアロ1 11:00~11:40 関口 真子 予約	ZUMBA 10:55~11:40 MIEKO 予約		成人 スタジオ発表会 リハーサル 11:00~11:40	成人 スタジオ発表会 リハーサル 11:00~11:40	成人 スタジオ発表会 準備・練習 10:00~13:00	はじめてスイム20 11:05~11:25 秋葉 佑貴	15										
12:00	BAILA BAILA45 12:10~12:55 山崎 明美 予約	【有料】 バレエスクール ～ヴァリエーション～ 12:25~12:55 中込 美加恵 予約	有料 中込 美加恵 予約			ベリーダンス フィットネス 12:00~12:45 サトウタカコ 予約	やさしい バレエ 12:00~12:45 高羽 英美 予約			自主練サークル 800 12:10~12:40	15										
13:00	【イベント】 ラテンアメリカンと ラティノダンス エクササイズ 13:15~14:15 Shun 予約	MAT PILATES45 13:20~14:05 會本 恵子 予約	【オリジナル】	【オリジナル】 フレキシビリティ・ エクササイズ 13:15~14:00 有料 勝田 真有 予約	初中级 バレエ90 13:00~14:30 高羽 英美		成人 スタジオ発表会 準備・練習 11:40~14:40	成人 スタジオ発表会 準備・練習 11:40~14:40		クローラ プラス1 12:50~13:35 有料 小堀 民子	15										
14:00				【オリジナル】 ヨガ45 14:15~15:00 勝田 真有 予約			成人 スタジオ発表会 準備・練習 13:00~15:00	成人 スタジオ発表会 準備・練習 13:00~15:00		アクアマット+F30 13:50~14:20 小堀 民子	15										
15:00	[MOVE BODY] POWER45 14:35~15:20 増淵 勇 予約	FAST WALK45 14:30~15:15 金子 勇太 予約								アクアダンス30 14:30~15:00 小堀 民子	15										
16:00	[MOVE BODY] FIGHT45 15:40~16:25 金子 勇太 予約	エアロ2 15:45~16:35 増淵 勇 予約		キッズダンス キッズ 15:30~16:30	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	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズバレエ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30	15										
17:00	【イベント】 ピッケルボール 練習会 16:45~17:45	ヨガ45 ～アンクル～ 16:55~17:40 増淵 勇 予約		キッズダンス ジュニアI 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I 16:30~17:30	キッズバレエ 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	15										
18:00		【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。		キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30	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 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズバレエ 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30	15										
19:00	◆イベントレッスン◆ ◆ラテンアメリカンとラティノダンスエクササイズ 担当:Shun【定員:6名】 通常の社交ダンス風のラテンと、パーティーのようなノンストップラテンのミックスでお送りいたします! ◆ピッケルボール練習会【定員:8名】【参加費】無料 【申込み方法】1月29日(火)19:30より店舗またはTELにて受付 【持ち物】動く服装・シューズ・ドリンク 1960年代にアメリカで生まれた、プラスチックボールを回して打つ打ち合うスポーツです。ボールの速度が遅いので初心者、また幅広い年代の方が参加できる、最近話題のスポーツです。一緒に楽しみましょう! ◆ヨガ45～アンクル～ 担当:増淵 勇【定員:29名】 アンクル(ankur)とは、インドの言葉で「芽」を意味します。もうすぐ種物が芽吹き伸びだすこの季節に、ヨガを通して伸びやかな身体を目指しましょう。 ◆初級スイミングスクール 担当:野中 由美【定員:8名 料金:2,090円(税込)】					キッズスイミング 18:30~19:30				キッズスイミング 18:30~19:30	15										
◆【有料】フレキシビリティ・エクササイズ 金額1,100円(税込) タオルを使用してストレッチを行なっていきます。普段カラダが硬いとお悩みの方、カラダ全体の動きをしなやかにし、柔軟性向上を目指す事で、姿勢改善・筋肉の緊張緩和を促します。 カラダの使い方を意識しながら動かしやすいカラダを手に入れましょう。 TIPNESSオリジナルタオルプレゼント!! 2/4(火)14:10～ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール90 金額2,640円(税込) 2/4(火)14:40～ 定員37名 <予約方法> iTIPNESSレッスンは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枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可											久しぶりの成人スタジオ発表会を実施いたします! 開催時間：12:00～14:30 予定 場所：Aスタジオ ※終了時間は前後する可能性もございますのでお時間に余裕をもって ご来場ください。 見学者受付開始：11:40～(フロントにて受付後、スタジオへご案内) 当日は参加者・見学者含め約200名程の来場が見込まれる為、見学には 事前に「整理券」が必要となります。 (当日「整理券」をお持ちでない方はスタジオ定員の関係でご入場頂けません) 「整理券」は店舗にて事前に配布しておりますが、定員に達し次第配布終了 となりますので予めご了承ください。										

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。

2月11日(火) [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			
		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		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 よりご予約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。						
30								
45								
10:00								
15		BASE WALK30 10:00~10:30 芝 純一 [予約]	アシュタンガヨガ 入門60 10:00~11:00 高尾 美香子	免疫ケア体操 10:40~11:00	ヨガ45 10:10~10:55 亜彩 [予約]	バレエ45 10:15~11:00 田島 由佳 [予約]		
30								
45								
11:00								
15								
30		[MOVE BODY] DANCE & 基礎ステップ練習 10:50~11:50 芝 純一 佐藤 あゆみ [予約]	ステージ サイクル30 11:20~11:50 脇山 誠一 [予約]		ZUMBA 11:10~11:55 亜彩 [予約]	バレエ 有料クラス ヴァリエーション60 11:15~12:15 田島 由佳 [予約]	スタートFit ~上半身~ 11:10~11:25 スタートFit ~下半身~ 11:30~11:45	アクアミット+F 30 11:15~11:45 井上 みどり
45								
12:00								
15								
30								
45								
13:00								
15								
30								
45								
14:00								
15	休 館 日							
30								
45								
15:00								
15								
30								
45								
16:00								
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
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 よりご予約されたレッスンのご予約をお願いします。詳しくは店頭またはお電話にてお問合せ下さい。

【MOVE BODY】DANCE & 基礎ステップ練習
10:50~11:50
芝 純一 佐藤 あゆみ [予約]

【MOVE BODY】POWER45
12:10~12:55
脇山 誠一 中村 一政 [予約]

マーシャル オリジナル (TADOKORO STYLE)
13:20~14:05
田所 啓 [予約]

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE
14:25~15:10 acco [予約]

太極拳 スクール60
15:30~16:30
入沢 淳子 [予約]

レッスンをWEBでご予約頂いたお客様は、当日予約画面よりQRコードを表示頂きスタジオ入場時に専用機器に読み込みが必要となる為、スタジオご参加の際には携帯電話をご持参ください。お忘れの方や、予約なしでの入場方法についてはスタッフまでお問合せください。

◆アシュタンガヨガ入門60 / 高尾インストラクター
【有料/¥1,320】
⇒ 様々なヨガの中でも運動量が高くエネルギーに行う、アシュタンガヨガにチャレンジしてみませんか？
筋力・集中力・代謝アップが特に期待できます。
初めてのチャレンジの方にも、丁寧にレクチャーいたします。

◆【MOVE BODY】DANCE&基礎ステップ練習
芝インストラクター・佐藤インストラクター
⇒ 主にハウスとラテンのベースのカラダの使い方を少し丁寧に練習しつつ、1月からのバージョンを全曲踊りましょう。

◆マーシャルオリジナル (ボディウエイトストレンクス)
田所インストラクター 【有料/¥500】
⇒ マーシャル(格闘技)のレッスンで、かっこよく動くための、動作ドリルやトレーニングを行います。
パンチやキックの動作を、今以上にかっこよく動きたい方は、是非この機会をお見逃しなくご参加ください。

◆太極拳スクール60 / 入沢インストラクター
【有料/¥1,650】

《卓球》
ご自由に
参加いただけます
(75分)
17:35~18:50

★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~ ヴァリエーション60 料金1,800円(税込) 定員25名
15:15~ HIP HOPスクール90 料金2,700円(税込)
16:25~ 太極拳スクール45 料金1,320円(税込)

- 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]…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。
- [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。

2月11日(火) [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	Bスタジオ	プール		
15								15	
30								30	
45								45	
10:00								10:00	
15	美姿勢 ワークアウト 10:00~10:45 森山 誠子 [予約]		【有料】 アクアダンス 基本動作の習得クラス 9:45~10:15 大島 美帆 [有料] [予約]					15	
30			アクアミット+F30 10:30~11:00 大島 美帆 [予約]		エアロ2 10:20~11:10 久保田 温郎 [予約]	YOGA45 ~relax&detox 祝日スペシャル~ 10:25~11:10 島田 美映 [予約]	30		
45								45	
11:00								11:00	
15	ステップ1 11:00~11:40 森山 誠子 [予約]	BASE WALK45 11:00~11:45 北本 啓祐 [予約]	アクア ダンス45 11:10~11:55 大島 美帆 [予約]					15	
30									30
45									
12:00								12:00	
15	POWER FLOW PILATES30 11:55~12:25 小川 恵里子 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:00~12:45 北本 啓祐 [予約]						15	
30			ステップアップスイム 12:20~12:50 川岸 直生 [有料]		【MOVE BODY】 POWER45 11:30~12:15 城田 薫 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE60 ~move now! ラテン祭り~ 11:25~12:25 島田 美映 [予約]	30		
45								45	
13:00								13:00	
15	久保田サークル オリジナル エアロ 12:40~13:40 [有料] 久保田 温郎 [予約]	FAST WALK45 13:00~13:45 小川 恵里子 [予約]	はじめて 四泳法 12:55~13:35 川岸 直生 [有料]					15	
30							~祝日スペシャル~ アナトミーヨガ 12:35~13:20 TARUN [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:40~13:10 城田 薫 [予約]	30
45									
14:00								14:00	
15	エアロ1 14:00~14:40 久保田 温郎 [予約]	【MOVE BODY】 POWER45 14:00~14:45 安形 直樹 [予約]						15	
30								30	
45									45
15:00								15:00	
15	【MOVE BODY】 SHAPE45 15:00~15:45 飯山 大輔 安形 直樹 [予約]	ヨガ45 15:05~15:50 新井 里江子 [予約]						15	
30								30	
45									45
16:00								16:00	
15	【MOVE BODY】 FIGHT60 ~KAWAGUCHI FIGHTERS~ 16:05~17:05 安形 直樹 青木 翔太 田島 郁実 [予約]	ヒーリング ストレッチ45 16:10~16:55 飯山 大輔 [予約]						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	
15	★有料クラスについて★ ※料金は全て税込です ■久保田サークルオリジナルエアロ 料金:880円 / 定員:28名 / web予約 ■アクアダンス基本動作の習得クラス 料金:1,650円 / 定員:5名 / web予約 □ステップアップスイム / 料金:380円 / 定員:10名 □はじめて四泳法 / 料金:1,870円 / 定員:10名								
30	★イベントクラスについて★ 【MOVE BODY】SHAPE45 バックナンバーを交えてお送りします! ※予約検索のインストラクター名は『飯山 大輔』となります。 【MOVE BODY】FIGHT60 ~KAWAGUCHI FIGHTERS~ バックナンバー2曲とクールダウンで合計10曲をお送りします! ※予約検索のインストラクター名は『安形 直樹』となります。								
45	ピッケルボール体験会 (無料) Bスタ 18:45~19:45 説明:ピッケルボールは、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て、幅広い年代の方に楽しんでいただけたと思います。								
19:00								19:00	

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。

2月11日(火) [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	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	ジム	プール	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	ジム	プールA		
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p>NEW…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…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <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>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>																15
30	(MOVE BODY) POWER30 10:00~10:30 野澤 郁雄 [予約]	はじめてジャズダンス 10:15~10:45 茂田 真子 [予約]	ウォーキングイベント 杉並の街をまわろう 10:00~11:30 清野 陽子 [予約]		ヒーリングストレッチ45 ~股関節・肩のメンテナンス ストレッチ 10:15~11:00 杉崎 奈穂 [予約]	やさしいジャズダンス 10:15~11:00 早川 いずみ [予約]		ベビースイミング準備 10:30~11:00 [予約]	BAILA BAILA45 10:05~10:50 Errin [予約]	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:10~10:55 桑原 美幸 [予約]		ベビースイミング ビキナー・アドバンス 10:15~11:00 [予約]	ピククルボール 体験会 【初心者】 10:15~11:15 田邊 大輝 [予約]	リフレッシュ 体操45 10:20~11:05 今田 智子 [予約]		15	
45	[アップデート]															30	
10:00																45	
11:00	(MOVE BODY) FIGHT60 ~Girlsコンビと滝汗FIGHT~ 10:50~11:50 野澤 郁雄 日高 愛 [予約]	茂田Style ジャズダンス 11:00~12:00 茂田 真子 [予約]			エアロ1 11:15~11:55 尾崎 全子 [予約]	HULA HULA 11:15~12:00 早川 いずみ [予約]		ベビースイミング 45 11:00~11:45 [予約]	ZUMBA 11:15~12:00 Errin [予約]	カラダほる YOGA45 11:15~12:00 桑原 美幸 [予約]						11:00	
15																15	
30																30	
45																45	
12:00																12:00	
15																15	
30	BASE WALK45 12:05~12:50 安哲 浩子 [予約]	バレエ 入門30 12:20~12:50 石川 美和子 [予約]														30	
45																45	
13:00																13:00	
15																15	
30	ZUMBA 13:10~13:55 安哲 浩子 [予約]	入門/バレエ スクール45 13:10~13:55 石川 美和子 [予約]	アクアミット +F30 13:20~13:50 [有料]		(MOVE BODY) POWER45 13:10~13:55 大城 健太 [予約]	バレエ75 13:05~14:20 石橋 美夕 [予約]		アクアミット +F30 13:25~13:55 佐藤 直子 [予約]	エアロ1 13:15~13:55 吉川 温子 [予約]	(MOVE BODY) FIGHT30 13:10~13:40 鶴岡 雅士 [予約]		はじめてスイム20 13:05~13:25 米野 拓人 [有料]	骨盤リズム 体験会 45 13:10~13:55 tae [予約]	バレエ スクール90 13:10~14:40 関かおり [有料]		15	
45																30	
14:00																45	
15																15	
30	エアロ2 14:10~15:00 相原 朝雄 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15~15:00 日高 愛 [予約]	アクア ダンス30 14:00~14:30 [有料]		カラダほくす YOGA45 14:15~15:00 亜彩 [予約]			TRX フローストレッチ 14:15~14:35 佐藤 直子 [予約]	エアロ2 14:10~15:00 吉川 温子 [予約]				ベリーダンス フィットネス 14:10~14:55 tae [有料]			15	
45																30	
15:00																45	
15																15	
30																30	
45	Moe Style ステップ60 15:15~16:15 相原 朝雄 [有料]	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30 [有料]	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30 [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]		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30 [有料]	エアロ2 【有料】 ピククルボール 体験会 14:15~15:30 [有料]				ピラティス スクール ~ストレッチーズ~ 15:05~15:50 tae [有料]	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15 [有料]		15	
16:00																30	
15																45	
30																15	
45	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30~17:30 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 [有料]	キッズスイミング 16:30~17:30 [有料]		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 [有料]	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:00~18:00 [予約]		キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:30~17:30 [有料]	エアロ2 【有料】 ピククルボール 体験会 14:15~15:30 [有料]				キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:30~17:30 [有料]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30 [有料]		15	
17:00																30	
15																45	
30																15	
45																30	
18:00																45	
15																15	
30																30	
45																45	
19:00																19:00	
	<p>■ウォーキングイベント～杉並の街を歩こう～ 10:00~11:30 担当: 清野 陽子 参加費: 無料 申込方法: 店頭又はお電話 一緒に杉並の街を歩きましょう! ウォーキングのフォームのお伝えや、効果的なトレーニングも併せて実施します。 ※雨天の場合はジム内でトレーニングを実施します</p> <p>■【(MOVE BODY) FIGHT60 ~Girlsコンビと滝汗FIGHT~ 野澤インストラクターは下井草でレッスン初担当! 野澤・日高のGirlsコンビと一緒にバクタン汗を含めての60分! たっぷり汗をかきましょう!!</p> <p>■Moe Styleステップ 参加料金: 880円 いつものレッスンよりも15分プラスしてたっぷり汗をかいていきます! 相原インストラクターオリジナルコアもお楽しみください!!</p> <p>■ボールでエクササイズ 参加料金: 550円 ボールを使用し、主に骨盤底筋群をトレーニングしていきます。 その他にも姿勢改善や体幹トレーニングを行います。 いつもとは違ったアクアエクササイズをお楽しみ下さい。</p> <p>今回の祝日のテーマは『WINTER』です。 冬本番です! 冬をテーマにしたレッスンを楽しんでください。</p> <p>■ヒーリングストレッチ45 ~股関節・肩のメンテナンスストレッチ~ [10:15~11:00] Aスタジオ 担当: 杉崎 奈穂 定員: 65名 股関節と肩のメンテナンスストレッチを行います。寒い時期にたかくなりやすい関節周りをほぐし、血流を良くしましょう。</p> <p>■やさしいジャズダンス [10:15~11:00] Bスタジオ 担当: 早川 いずみ 定員: 40名 冬の曲で初心者の方もリズムに乗って楽しんでいただけるようなシンプルなお振りを行います。</p> <p>■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 [14:35~15:35] Bスタジオ 担当: 松尾 昇平 定員: 40名 祝日限定の拡大版です。ヒートアップの動きをマスターした上でプログラムを踊りこみましょう!</p> <p>■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE [有料]クラス30 [15:50~16:20] Bスタジオ 担当: 松尾 昇平 定員: 40名 ひと足先に3プログラムにチャレンジ。30分ですべてできるまでレクチャーいたします。</p>																
	<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。</p>																