

5月4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

		練馬			氷川台			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	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。								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

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。

予約が必要なクラスです。
 ……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。
 ……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。

休館日

《有料クラス》
 ◆小田スタイルステップ Bスタジオ 担当:小田 忠明 【定員29名 料金880円(税込)】
 ◆ヴァリアシオンスクール45 11:30~12:15 Aスタジオ 担当:カモンマヤ 【定員20名 料金1,760円(税込)】
 ◆ティープリラクゼーション45 12:00~12:45 Bスタジオ 担当:小田 忠明 【定員20名 料金880円(税込)】
 ◆42式総合太極拳 14:30~15:30 Bスタジオ 担当:田中 由紀 【定員35名 料金880円(税込)】
《イベントレッスン》
 ◆【MOVEBODY】POWER60～原曲&バックナンバーMIX～ Aスタジオ 担当:山口 直子 内容は当日のお楽しみ!!
 ◆Ageless Martial Aスタジオ 担当:山口 直子、関口 真里江 のインストラクターで行います!!
 ◆ピックルボール体験会 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!! 初めての方大歓迎! 4月20日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受け付けております。
 ◆ピックルボール(サークル) Aスタジオ 【定員8名 料金1,100円(税込)】 お楽しみ頂いたサークルゲームを楽しんでいただける時間です!! 簡単なルール説明も行いますのでご安心下さい!! 4月20日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受け付けております。

◆【有料】MOVE BODY DANCE 75 金額880円(税込) MOVE BODY DANCE イベント第6弾 Vol.9をマスターしたい方必見! 今回の曲をわかりやすく解説! 今回もみんなで楽しみましょう! 皆様のお越しをお待ちしております。 4/27(月) 15:15~ 定員58名
 ◆【アリアダンス45】 強者のメリハリをつけたいつものアリアダンス30を、45分に延長してしっかりと運動します。 45分間しっかり楽しんでください。
 ◆【3タイプアクアトレーニング45】 前半はサーキットトレーニング、中盤にインターバル、最後はスローコンディショニングで締めくくり、皆さんの参加をお待ちしております。
 ◆【有料】アンチエイジングヨガ45 金額1,650円(税込) 4/27(月) 12:10~ 定員55名
 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 4/27(月) 14:25~ 定員37名
 ◆【有料】ポワントスクール30 金額1,100円(税込) 4/27(月) 15:10~ 定員37名
 <予約方法>
 iTIPNESSレッスンの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

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。

5月4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

09:00	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
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。 NEW 新メニュープログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> 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] 整理券をお取り頂きます。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。 [スタジオ] 店舗オリジナルのレッスンです。 [有料] 受付や音楽が更新されたプログラムです。		ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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					レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または別途購入が必要です。 また、ITIPNESSからより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9分ジムエリアでのショートプログラムは一部参加ができません。 詳しくは各店舗またはお問い合わせください。		[整理券] 免疫ケア体操 9:55~10:15 柳尾 岳明 [MOVE BODY] CONDITION45 10:00~10:45 金子 勇太 健康エール15 10:20~10:35 柳尾 岳明 ヨガ60 10:55~11:55 エイミ Ageless Martial30 11:05~11:35 金子 勇太 ヨガ60 10:10~11:10 荻沼 明美 [MOVE BODY] POWER60 11:25~12:25 森田 貴弘 ZUMBA 12:15~12:45 森田 麻衣 [MOVE BODY] DANCE60 13:00~14:00 森田 麻衣 猿谷 英子 ステップ2 14:25~15:15 二瓶 久 やさしいコンテンポラリーダンス90 15:30~17:00 広田 恵理子 パレエスクール90 15:10~16:40 中込 美加恵 ポワント30 16:50~17:20 中込 美加恵 コンテンポラリースクール90 18:10~19:10 広田 恵理子			30
45							ヨガ60 10:50~11:50 小林 謙 スタートFit ~カラダリセット~20 11:00~11:20 スタートFit ~ヒップアップ~20 11:30~11:50 [MOVE BODY] AQUA30 11:45~12:15 Fujiko 基礎DANI20 12:00~12:20 骨盤リズム ダイエット45 12:10~12:55 あべいくみ クロール入門20 13:00~13:20 綿野 秀則 有料 セミパーソナルスイム ~撮影&フィードバック~ 13:30~14:00 綿野 秀則 セミパーソナルスイム ~撮影&フィードバック~ 14:00~14:30 綿野 秀則 有料 アクティブストレッチ ~骨盤の整えは身体の整え~ 14:20~14:50 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			45
10:00							AQUA CAMP 10:10~10:40 小須 亨 [MOVE BODY] AQUA30 10:50~11:20 小須 亨 春から夏へ ~アトックス陰ヨガ~ 11:25~12:40 荻沼 明美 はじめてHIPHOP 12:55~13:25 Fumika Ageless Martial20 13:45~14:05 小山 美月 からだ調整ストレッチ 14:20~15:20 柴崎 恵理子 エアロ2 14:45~15:35 松浦 博之 ステップ1 15:50~16:30 松浦 博之 ビックルボール体験会 16:00~17:10 <<卓球>> 自由に参加いただけます(60分) 17:30~18:30			10:00
11:00							エアロ1 10:00~10:40 知久 浩典 ステップ1.5 11:00~11:45 知久 浩典 [MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			11:00
12:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			12:00
13:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			13:00
14:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			14:00
15:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			15:00
16:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			16:00
17:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			17:00
18:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			18:00
19:00							[MOVE BODY] SHAPE45 12:05~12:50 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] POWER60 13:10~14:10 遠藤 健希 野澤 郁織 [MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 Fujiko HULA HULA 14:30~15:15 上岡 雅子 MAT PILATES30 15:30~16:00 上岡 雅子 キッズ 体育のミカタ 15:20~16:20 キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30 キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40 キッズスイミング 15:10~16:10 キッズスイミング 15:30~16:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズスイミング 16:50~17:50 キッズスイミング 17:50~18:50 キッズスイミング 18:10~19:10			19:00
【有料】セミパーソナルスイム ~撮影&フィードバック~ 担当:綿野 各回定員:3名 料金:半2,200(税込) 4/20(月)~店頭にてお申込み開始 自分の泳ぎをデータとして確認できる貴重なチャンスです。 「今の自分」を記録して、理想のフォームへの第一歩を踏み出しましょう! 【MOVEBODY】SHAPE45・POWER60 担当:野澤・遠藤 野澤&遠藤のダブルインストラクターでお届けします! 活気あふれる空間の中で全身をしっかりと鍛える充実の時間をお楽しみください! アクティブストレッチ ~骨盤の整えは身体の整え~ 担当:Fujiko 骨盤を整えることで、身体全体のバランスが改善されます。 ぜひレッスンで筋肉を緩め、身体をやさしくほぐしてあげてください。										

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。

5月4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								09:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15		バレエ60 9:45~10:45 高倉 智子		エアロ1 10:00~10:40 渡辺 藤美恵	予約 スタートFit ~おなが引き締め~20 10:10~10:30 天山 エリコト	予約 スタートFit ~ヒップアップ~20 10:35~10:55 天山 エリコト	予約 予約	15
30	ヨガ60 ~黄金ルート・ 2026全身セルフケア special~ 10:15~11:15 島田 美映							30
45								45
11:00								11:00
15		【有料】 ポワントスクール 10:55~11:25 高倉 智子						15
30								30
45	Ageless Mobi20 11:35~11:55 南雲 武烈							45
12:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 高松 舞						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

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。

有料レッスン

- ◇ポワントスクール
料金:1,210円 / 定員:16名
- ◇初心者向けロックダンス
料金:1,300円 / 定員:30名
- ◇はじめてクロール / 初級四泳法
料金:各1,870円 / 各定員:10名

【イベント・有料クラス情報】

【LesMills】DAY *レッスン予約システムでご予約ください

11:00~12:00 **センターバレエ60** 石井 1,650円(税込)

12:00~13:00 **BODYPUMP60** 渡辺
60分ver.で実施

13:20~14:20 **BODYATTACK60** 渡辺
60分ver.で実施

14:30~15:30 **BODYJAM60** 川島
60分ver.で実施 PUMP・ATTACK・JAM
連続受講可能です!

16:25~17:10 **ジャズダンススクール45**
井上 1,100円(税込)

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。

5月4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	下井草	田無				大泉学園			武蔵藤沢				時間
		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	
09:00													09:00
15													15
30													30
45													45
10:00					キッズスイミング 短期教室 9:30~10:30								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>★おすすめレッスンのお知らせ★</p> <p>◆13:00~14:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 Aスタジオ 担当:MiDORIインストラクター 現在のパートの1ブロック目の振り返りと2ブロック目を実施します!</p> <p>◆14:15~15:00 【有料】フリースタイルダンス45 Aスタジオ 担当:MiDORIインストラクター 料金:1650円(税込み) MiDORIインストラクターのオリジナル振付で楽しく踊りましょう!</p>							<p>★★★ジャズダンス60★★★ 時間:13:50~14:45 担当:茂田 篤子 ジャズの基礎的な動きを練習しながら、 ダンスコンビネーションをしっかりと踊り込める内容で お届けします!!</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。