

3月20日(金) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	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。 ■タイム会員の方は18:00までご利用が可能です。</p>						<p>ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)</p>					15	
30													30
45													45
10:00													10:00
15	【イベント】 おはようYOGA 9:50~10:50 添田 美帆	アドバンス エアロ 9:55~10:55 小田 忠明		ポティケア 体操 10:00~10:45 松本 俊	アロマヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 武守 佑真								15
30													30
45													45
11:00													11:00
15													15
30	HULA HULA 11:10~11:55 添田 美帆	やさしい バレエ 11:15~12:00 太田 直美											30
45													45
12:00													12:00
15													15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10~12:55 めり	【有料】 ポールドブラ 12:15~12:45 太田 直美											30
45													45
13:00													13:00
15													15
30	[MOVE BODY] POWER45 13:15~14:00 山口 直子	エアロ1 13:30~14:10 北条 しをり											30
45													45
14:00													14:00
15													15
30													30
45	エアロ2 14:30~15:20 依田 直也	アロマヒーリング ストレッチ30 14:35~15:05 北条 しをり											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
15													15
30													30
45													45
20:00													20:00

どなたでもご参加いただけます。
 難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て方角のクラスです。
NEW 新しきプログラムです。是非ご体験下さい。
 [有料] 有料のプログラムです。別途お申込み、ご入金が必要です。
 [有料] 整理券をお取り取ります。お一人様一枚とさせていただきます。
 [有料] インストラクター2名で指導をサポートします。
 [有料] 店舗オリジナルのレッスンです。
 [有料] コーヒーや音楽が変更されたプログラムです。

【スタジオ・プールの各種受付方法】
 ※1週間前のご参加時間よりwebにてお申込みいただけます。
 ※有料料金のお支払いはレッスン予約と同時にWEB決済となります。
 当日は予約画面をご提示の上、ご入場をお願いいたします。

＜＜イベントレッスン＞＞
◆おはようヨガ Aスタジオ 担当:添田 美帆
 前半は太陽礼拝から始まり、アクティブに後半はゆったりとポーズを行います。今日もご機嫌な一日の始まりです!!
 皆さまのご参加お待ちしております!!

＜＜有料クラス＞＞
◆ポールドブラ Bスタジオ 担当:太田 直美
 【定員20名 有料880円(税込)】
◆Wステップ Aスタジオ 担当:依田 直也
 【定員49名 有料1,650円(税込)】
◆OneSongOneDanceMedley
 プール 担当:露久保 俊彦 【定員35名 有料2,750円(税込)】
 ※3/13(金)よりWEB予約スタートです。
 詳細は館内POPをご覧ください。
◆ピクセルボール体験会
 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!!
 3/6(金)よりフロント、お電話にてお申込み受付けております。

◆【有料】Yoga x Breathe&Build
 金額1,500円(税込)
 深い呼吸で整え、やさしく強くなる。ヨガの呼吸とゆったりとした動きで体をほぐし、その安定の中で心地よく筋肉を使っていきます。呼吸とともにしなやかで芯のある体へ。
 皆さまのご参加をお待ちしております。
 3/13(金) 13:55~ 定員55名
<予約方法>
 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。
 ※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

エアロ&シェイプ60 担当:朝平 正美
 前半のエアロピクスはシンプルな動きで汗をかき、後半はマット・ダンベルを使用し身体を引き締め、60分間じっくりコトコト脂肪燃焼!!

3月20日(金) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00										09:00
15				レッスン開始5分前の入場時は【お並びの順番】へと変更いたします。 ⇒ スタジオ前にお並びいただけるのは「レッスン開始30分前」から						15
30										30
45										45
10:00	ヨガ45 9:50~10:35 島田 美映	バレエ60 9:40~10:40 高倉 智子		エアロ1 10:00~10:40 渡辺 藤美恵	健やかモーニングストレッチ30 9:55~10:25 尚武	HOT ストレッチtime (フリー利用) 10:00~11:00				10:00
15										15
30			アクアミット+F 30 10:20~10:50 新井 里江子							30
45										45
11:00	ZUMBA 10:55~11:40 郡司 幸江	骨盤リズム ダイエット45 11:00~11:45 島田 美映	【MOVE BODY】 AQUA45 11:00~11:45 新井 里江子	ステップ1 11:00~11:40 渡辺 藤美恵	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:45~11:30 星野 あすか					11:00
15										15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	【MOVE BODY】 DANCE45 12:00~12:45 中山 莉那	【有料】 G Style Muscle 12:05~13:05 郡司 幸江		【MOVE BODY】 DANCE45 12:00~12:45 渡辺 藤美恵	ストレッチ45 ~筋膜リリース~ 11:50~12:35 高橋 雄児	【HOT】 ヒーリングストレッチ 12:00~12:30 大越 彩都				12:00
30										30
45										45
13:00										13:00
15										15
30	エアロ2 13:15~14:05 野崎 ゆういち	アロマヒーリング ストレッチ45 13:25~14:10 郡司 幸江		【MOVE BODY】 POWER45 13:05~13:50 和田 真也	エアロ1.5 13:00~13:50 西沢 浩輔					13:00
45										45
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	MAT PILATES45 14:25~15:10 中山 莉那	【有料】 ステップ 初中級クラス 14:30~15:15 野崎 ゆういち	カラダらしく オリジナルアクアダンス 14:35~15:05 今井 圭子	【MOVE BODY】 POWER45 13:05~13:50 和田 真也	ステップ1 14:10~14:50 西沢 浩輔	【HOT】 カラダしほりヨガ30 13:50~14:20 島田 美映				15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:30~16:15 南雲 武烈 丸山 巴葉・江川 順子			【MOVE BODY】 FIGHT45 15:10~15:55 川西 蘭	BODY JAM60 14:50~15:50	【HOT】 リンパ アトックスヨガ 14:40~15:25 島田 美映				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
【有料レッスン】 WEB予約の上、当日券売機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 ※料金は税込価格です ■G style Muscle 料金:1,650円 / 定員:23名 ■ステップ 初中級クラス 料金:550円 / 定員:29名 ★イベントレッスン★ 【MOVE BODY】 FIGHT45 / 定員:54名 トリプルインストラクターで実施いたします! インストラクター名で予約検索する場合は「南雲 武烈」となります。			《イベント・有料クラス情報》 9:55~10:25 健やかモーニングストレッチ30 尚武 日々健やかに過ごせるセルフストレッチを伝授します! 11:50~12:35 ストレッチ45 ~筋膜リリース~ 高橋 普段なかなか行わない、そして意外と知らないストレッチを伝授します 16:30~18:00 【スタジオ解放】 ストレッチTIME 今回はマルチスタジオを開放し、ストレッチマットやツールを使用しセルフストレッチしていただけます 17:30~18:30 ピクセルボール施設貸出 ご希望の方はフロントでご予約ください			■エアロ1.5 エアロ1から少し強度と難度を上げたクラスです。 エアロクラスへのステップアップに! ■バレトン バレエ・ヨガ・フィットネスのクラスを組み合わせたエクササイズです。初めての方でもご参加いただけます! ■UBOUND45 担当者3名によるUBOUNDです! バックナンバーもMIXしてお届けします! <input type="checkbox"/> はじめて4泳法 各4泳法の習得を目指すクラスです。個人の泳力に合わせて指導いたします。定員8名・1,500円(税込)				

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(金) [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	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	
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	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"/> 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。											30
45	<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"/> アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。											45
10:00												10:00
15	ヨガ45 10:00~10:45 小宮 知子	HULA HULA 9:50~10:35 原田 麻里										15
30				ステップ1 10:15~10:55 井出 涼子	アクティブ ストレッチ 10:25~10:55 大城 健太							30
45												45
11:00												11:00
15		有料スクール Pilates Guidance ~Shape in Space~ 10:50~12:00 鈴木 貴幸										15
30	エアロ1 11:10~11:50 小宮 知子											30
45												45
12:00												12:00
15												15
30	オリジナル ピラティス45 12:15~13:00 鈴木 貴幸		スイム サークル30 12:10~12:40									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
	■バレエスクール105 ~初中級~ 柴田インストラクター (有料/¥2,310) いつもより少し長めのお時間で、じっくりバレエの世界を楽しみましょう!			■【有料】ヴァリエーションスクール45 【13:30~14:15 Bスタジオ】 担当:星川 弘恵 定員:32名 ¥1,650 祝日限定、1日簡潔型のヴァリエーションのクラスです。 是非バレエ60のクラスと合わせてご参加ください。				★★★ 骨盤リズムダイエット60 ★★★ 時間:13:05~14:05 担当:古井戸 早苗 定員:50名 今回は特別にアップデート内容の解説を入れ込んだ60分のレッスンです。 筋力アップ(筋肉を動かす)を意識したストレッチで効率の良いスムーズな動きの準備を行い、簡単な骨盤のリズム運動で骨盤周辺の筋肉を柔らかく刺激していきます。 ぐりぐりやゆわゆわの引き締め、美しいボディラインを目指す方におすすめのプログラムです。				
	■有料スクール Pilates Guidance ~Shape in Space~ 鈴木インストラクター (有料/¥2,000) 大切なキーフレーズの一つ「空間における様々な形」を 考えることでピラティスへの理解を深めるクラスです。 通常レッスンより少しリーズナブルな価格になっています。 是非この機会にご参加ください。							★★★ アクアダンス&ミット ★★★ 時間:13:15~14:00 担当:福池 寛子 水の中で音楽に合わせて楽しくダンス!! 後半はミットを使ってハンチングキックで爽快にストレス発散! 楽しく動いてしっかりと汗をかきましょう。 皆様のご参加心よりお待ちしております。				

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。