

7月20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		■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。 ■デタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。								09:00			
15										15			
30										30			
45										45			
10:00										10:00			
15		エアロ1.5 9:55～10:40 小田 忠明		はじめて カンフー45 10:00～10:45 田中 由紀						15			
30		予約		予約						30			
45										45			
11:00						【有料】 初級 スイミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45～11:30 綿野 秀則				11:00			
15		【有料】 小田スタイル ステップ 10:55～11:45 小田 忠明		【有料】 42式 総合太極拳45 11:00～11:45 田中 由紀		有料		予約		15			
30		有料		有料						30			
45		予約		予約						45			
12:00										12:00			
15		イベント 【MOVE BODY】 POWER60 MB1ファイナリスト コンビ!		【有料】 ティーブ リラクゼーション45 12:00～12:45 小田 忠明		有料		予約		15			
30		W 12:00～13:00 久我谷 聡・山口 直子								30			
45		予約								45			
13:00				ヨガ45 13:00～13:45 小池 光世		アクアミット＋F 30 13:20～13:50 小堀 民子				13:00			
15		Ageless Martial30 13:15～13:45 山口 直子		予約						15			
30										30			
45										45			
14:00										14:00			
15		HULA HULA 14:00～14:45 小池 光世		【MOVE BODY】 FIGHT30 14:05～14:35 長澤 隆真		海の日! エンジョイ!! アクアダンス45 14:00～14:45 小堀 民子				15			
30		予約		アップデート		予約				30			
45										45			
15:00						【有料】 初級 スイミングスクール ～クロール&背泳ぎ～ 14:55～15:40 小堀 民子				15:00			
15		HULA HULA 有料クラス30 15:00～15:30 小池 光世		体幹コンディショニング& ピラティストレーニング 45 15:00～15:45 Ryoco		有料		予約		15			
30		有料								30			
45		予約								45			
16:00										16:00			
15		【有料】 ピククルボール 体験会 16:00～17:00								15			
30										30			
45										45			
17:00		有料		バレー75 16:20～17:35 カモン マヤ						17:00			
15										15			
30										30			
45		【有料】 ピククルボール 〈サークル〉 17:15～18:15								45			
18:00		有料		【有料】 バレー ヴァリアシオン スクール45 17:50～18:35 カモン マヤ		有料		予約		18:00			
15										15			
30										30			
45										45			
19:00		【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。								19:00			
		＜＜祝日特別有料スクール＞＞ ◆小田スタイルステップ 10:55～11:45 アスタジオ 担当:小田 忠明 中上級者向け 【定員:49名 料金:880円(税込)】 ◆42式総合太極拳 11:00～11:45 Bスタジオ 担当:田中 由紀 【定員:35名 料金:660円(税込)】 ◆ヴァリアシオン体験会 16:00～17:00 アスタジオ 【定員:8名 料金:1,100円(税込)】 担当:カモン マヤ 【定員:20名 料金:1,760円(税込)】 ＜＜イベントレッスン＞＞ ◆【MOVE BODY】POWER60 MB1ファイナリストコンビ! 12:00～13:00 アスタジオ 担当:久我谷&山口 【定員:49名】 バックナバーをWインストラクターで盛り上げていきます! ◆ピククルボール体験会 16:00～17:00 アスタジオ 【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!! ◆ピククルボール〈サークル〉 17:15～18:15 アスタジオ 【定員:8名 料金:1,100円(税込)】 お集まり頂いたメンバー同士でゲームを楽しんでいただける時間です!! 7月7日(火)よりフロント、お電話にてお申込み受付けております。											
		◆エアロ1.5 (祝日限定バージョン) いつものエアロビクスとの違い難易度を少しアップして動いていきます。 新しい動きを楽しみながらたくさん汗をかいていきましょう! ◆【有料】アンチエイジングヨガ45 金額1,650円(税込) 7/13(月)12:10～ 定員55名 ◆【有料】初級/バレースクール60 金額1,650円(税込) 7/13(月)14:30～ 定員37名 ◆【有料】ボウンススクール30 金額1,100円(税込) 7/13(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											

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。