4月29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

■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。

練馬

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
10:00	骨盤リズムダイエット45 10:00~10:45 郡山 恵 予約	NEW MAT PILATES45 10:00~10:45 小宮 知子 予約	【イベント】ワンポイントレッスン 10:30~11:15 野中 由美 整理券
11:00	【イベント】オリジナルエアロ 11:05~11:50 小宮 知子 予約	ヨガ45 11:10~11:55 郡山 恵 予約	
12:00	ステップ1.5 12:10~13:00 小宮 知子 予約	【イベント】コンディショニング~痛み改善! さぼり筋トレーニング~ 12:15~13:00 さとこ 予約	
13:00	【イベント】Original Dance ~サンバ・チャチャチャ&ヒット曲~ 13:20~14:20 Shun 予約	カラダほぐすYOGA45 13:20~14:05 さとこ 予約	
14:00	【MOVEBODY】DANCE60 ~MIEKO&KEIKOの解説ポイントレッスン~ 14:40~15:40 MIEKO W 會本 恵子 予約	【有料】ラテンダンススクール 14:40~15:25 Shun 有料 予約	
15:00	【MOVE BODY】FIGHT45 16:05~16:50 會本 恵子 予約 アップデート	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 15:50~16:50 増渕 勇 予約	
16:00	【MOVE BODY】POWER45 17:15~18:00 増渕 勇 予約		
17:00			
18:00			
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、ご入場お願いします。

≪イベントレッスン≫

◆オリジナルエアロ 担当:小宮 知子 【定員:66名】
祝日特別ver.でのレッスンです。エアロビクスが大好きな皆様、お待ちしております!

◆コンディショニング ~痛み改善! さぼり筋トレーニング~
担当:さとこ【定員:29名】
年齢とともに不調が出やすい股関節や膝。簡単トレーニングで痛みを改善しましょう!

◆Shun Original Dance ~サンバ・チャチャチャ&ヒット曲~
担当:Shun【定員:66名】
社交ダンス風のラテンダンスと、ズンバ風のダンスを、なじみのヒット曲で行うMIXスペシャルVer.です!

◆【MOVEBODY】DANCE60 ~MIEKO&KEIKOの解説ポイントレッスン~
担当:MIEKO&會本【定員:66名】
4月アップデートVer.5をMIEKO&KEIKOのダブルインストラクターで盛り上げつつ、分かりやすくポイント・コツをお伝えします!

◆ワンポイントレッスン 担当:野中 由美【定員:8名】
「もっと楽に泳ぎたい」「平泳ぎ・バタフライが上手になりたい」など様々なお悩みに答えながら無料でワンポイントレッスンを行います。
種目は問いませんのでお気軽にご参加ください!

≪祝日特別有料スクール≫
※有料スクールは予約順でのスタジオ入場となります

◆ラテンダンススクール
担当:Shun【定員:40名 料金:1,650円(税込)】

氷川台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
10:00	スタートFit ~おなか引き締め~20 10:15~10:35	骨盤リズムダイエット45 9:55~10:40 MIEKO 予約	
11:00	【MOVE BODY】POWER30 10:55~11:25 川西 蘭 予約	ZUMBA 10:55~11:40 MIEKO 予約	
12:00	健康エール30 11:40~12:10 川西 蘭 予約		
13:00	ベリーダンスフィットネス 12:30~13:15 サトウタカコ 予約	ヨガ60 12:25~13:25 江口 わこ 予約	
14:00	シェイピング30 13:45~14:15 須藤 健 予約	やさしいバレエ 13:45~14:30 野田 香織 予約	
15:00	HULA HULA 14:35~15:20 小林 賀章 予約	【有料】初級バレエ60 14:45~15:45 野田 香織 有料 予約	キッズスイミング 15:30~16:30
16:00	FIA 体力測定会 16:00~17:00		キッズスイミング 16:30~17:30
17:00	FIA 体力測定会 17:00~18:00		
18:00			
19:00			

◆FIA体力測定会
専用のQRコードを掲示しますので事前に登録をお願いいたします。

◆【有料】初級バレエ60
金額1,650円(税込)
4/22(火) 15:55~ 定員37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

東武練馬

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
09:00					
10:00	ヨガ60 9:55~10:55 松田 玲子 予約	フラフィットネス45 10:05~10:50 鈴木 美喜代 予約			ビデオスイムレッスン 10:10~10:55 秋葉 佑貴 有料 予約
11:00	ステップ1 11:10~11:50 今井 友子 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 YUCCO 予約 アップデート	フラエレガンススクール45 11:05~11:50 鈴木 美喜代 有料	NEW マシン~上半身~ 11:10~11:30 / マシン~下半身~ 11:35~11:55 NEW	NEW はじめてスイム20 11:05~11:25 秋葉 佑貴
12:00	リフレッシュ体操60 12:10~13:10 今井 友子 予約	オリジナルストリートダンス 12:10~12:55 YUCCO 予約		NEW セミパーソナル 12:10~12:40	自主練サークル800 12:10~12:40
13:00		ストリートサルサ45 13:10~13:55 YUCCO 有料			クロールプラス1 12:50~13:35 小堀 民子 有料
14:00				姿勢改善エクササイズ 14:10~14:25	アクアミット+F 30 13:50~14:20 小堀 民子
15:00	親子で【MOVE BODY】FIGHT 15:30~16:00 川島 早絵 予約	キッズ体育のミカタキッズ 15:30~16:30		フリーウェイト~上半身~ 14:30~14:50 NEW	アクアダンス30 14:30~15:00 小堀 民子
16:00					
17:00	ピックルボール体験会 16:30~17:30 有料 予約				
18:00					
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頂きます。
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。

◆ビデオスイムレッスン
料金:3,300円(税込) 定員:4名 申込方法:店頭
ご自身の泳ぎを映像で確認しながらフォーム改善をしていくレッスンです。普段なかなか見ることのできないご自身の泳ぎを見直すチャンスです。今回限定ですので、この機会にぜひお申し込みください!

◆フラエレガンススクール45
普段なかなか参加できない・・・そんな方へ!
祝日だけの特別参加が2,200円(税込)で可能です!

◆親子で【MOVE BODY】FIGHT
定員:25名 申込方法:店頭又はお電話 対象年齢:3歳以上~
※お子様がティップネスキッズの会員
格闘技の動きを取り入れた大人気プログラムに親子でご参加いただけます!

◆ピックルボール体験会
料金:500円(税込) 定員:8名 申込方法:店頭又はお電話
ピックルボールはテニス・バドミントン・卓球要素を合わせ持ったスポーツで、ラリーが続きやすく誰でも楽しめるスポーツです!

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。

4月29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

休館日

吉祥寺

Aスタジオ
- 【祝日限定】陰ヨガ60 10:00〜11:00 高尾 美香子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 11:25〜11:55 坂田 深 [予約]
- ZUMBA(50分) 12:15〜13:05 有里巳 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:20〜14:05 acco [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:25〜15:10 田所 啓 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 15:30〜16:15 持田 瑛生 [予約]

Bスタジオ
- ストレッチバレエ 10:05〜10:20 星川 弘恵 [有料] [予約]
- バレエスクール90 10:30〜12:00 星川 弘恵 [有料] [予約]
- ステージサイクル30 12:25〜12:55 田所 啓 [予約]
- エアロ1 13:20〜14:00 市川 和子 [予約]
- MAT PILATES45 14:20〜15:05 市川 和子 [予約]
- 太極拳スクール60 15:30〜16:30 入沢 淳子 [有料] [予約]
- カーディオ・コンバット60 16:45〜17:45 田所 啓 [有料] [予約]

3Fジム
- 姿勢改善エクササイズ〜反り腰〜 12:05〜12:20
- NEW SPARTAN CIRCUIT15 12:30〜12:45
- TRXフローストレッチ 13:20〜13:40
- TRXオールワークアウト 13:45〜14:05

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。

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。

◆【祝日限定】陰ヨガ60　高尾インストラクター
ひとつのポーズをじっくり時間をかけてとるヨガです。体の奥深くにある筋肉や筋膜をじんわりと伸ばせリラックス効果もあり、ヨガ初心者の方にもおすすめです。新年度の疲れを癒しましょう。

◆ストレッチバレエ　星川インストラクター
【有料/¥550】

◆バレエスクール90　星川インストラクター
【有料/¥1,980】

◆ZUMBA(50分)　有里巳インストラクター
【有料/¥550】

◆太極拳スクール60　入沢インストラクター
【有料/¥1,650】

◆カーディオ・コンバット60　田所インストラクター
【有料/¥1,650】

国分寺

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15〜11:15 亜彩 [予約]
- ZUMBA 11:30〜12:15 亜彩 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:30〜13:15 金子 勇太 [予約]
- 太極拳60 13:30〜14:30 鎌田 典子 [予約]
- 太極拳スクール45 14:45〜15:30 鎌田 典子 [有料] [予約]
- ピックルボール体験会 15:50〜17:05 [有料] [予約]
- 《卓球》ご自由に参加いただけます(75分) 17:25〜18:40

Bスタジオ
- アクティブストレッチ 11:45〜12:15 金子 勇太 [予約]
- NEW SPARTAN CIRCUIT30 12:35〜13:05 小山 美月
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:35〜14:20 金子 勇太 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 14:45〜15:30 金子 勇太 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:50〜16:35 小山 美月 [予約] [アップデート]

ジム
- スタートFit〜おなか引き締め〜15 10:45〜11:00
- スタートFit〜ヒップアップ〜15 11:05〜11:20
- 限界HUKKIN 13:30〜13:45
- Punch'n Kick20 13:50〜14:10

プール
- 初級4種目 10:00〜10:45 佐藤 宣子 [有料] [予約]
- アクアミット+F 30 11:00〜11:30 井上 みどり
- アクアダンス45 11:40〜12:25 井上 みどり

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頂きます。
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。

・10:00〜 **初級4種目** 料金1,320円(税込) 定員8名
・14:45〜 **太極拳スクール45** 料金1,320円(税込) 定員40名
・15:50〜 **ピックルボール体験会** 料金1,100円(税込) 定員8名
4/22(火)〜フロントで予約開始。電話可能

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。

4月29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

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頂きます。
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。

川口

Aスタジオ

- 10:00〜10:45 美姿勢ワークアウト 森山 誠子 予約
- 11:00〜11:45 BASE WALK45 北本 啓祐 予約 アップデート
- 12:00〜12:45 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 北本 啓祐 予約
- 13:05〜14:05 【有料】久保田サークルオリジナルエアロ 久保田 温郎 有料 予約
- 14:20〜15:00 エアロ1 久保田 温郎 予約
- 15:15〜16:15 【イベント】MOVE BODY FIGHT60 〜アップデート解説〜 青木 翔太・田島 郁実 W 予約
- 16:30〜17:15 ヨガ45 島田 美映 予約

Bスタジオ

- 11:00〜11:40 ステップ1 森山 誠子 予約
- 11:55〜12:40 HULA HULA 今村 裕子 予約
- 【イベント】FIA 全国カラダ年齢測定 〜フィットネス体力テスト〜 13:15〜14:45
- 15:20〜16:05 【MOVE BODY】DANCE45 島田 美映 予約 アップデート
- 【無料体験会】Night Stretch 〜究極の脱力へ誘う〜 16:35〜17:35

プール

- 【有料】アクアダンス 基本動作の習得クラス 9:45〜10:15 大嶌 美帆 有料 予約
- 10:30〜11:00 アクアミット+F30 大嶌 美帆 予約
- 11:10〜11:55 アクアダンス45 大嶌 美帆 予約
- 12:20〜12:50 ステップアップスイム 川岸 直生 有料
- 13:00〜13:40 はじめて四泳法 川岸 直生 有料

王子

休館日

イオンモール川口

Aスタジオ

- 10:20〜11:10 エアロ2 久保田 温郎 予約
- 11:30〜12:15 【MOVE BODY】POWER45 城田 薫 予約 オリジナル
- 12:35〜13:20 タオルヨガ 〜イベントレッスン〜 TARUN 予約
- 13:40〜14:25 BASE WALK45 山下 聡志 予約 アップデート
- 14:40〜15:10 ZUMBA 山下 聡志 予約
- 15:20〜16:30 キッズ体育のミカタ短期教室
- 16:30〜17:30 キッズ体育のミカタ短期教室
- 18:00〜19:00 ピックルボール施設貸出 有料

Bスタジオ

- 10:25〜11:10 YOGA45 〜祝日イベント 黄金ルート・手&足編〜 島田 美映 予約
- 11:25〜12:25 【MOVE BODY】DANCE60 〜祝日スペシャル! 奇数曲解説〜 島田 美映 予約
- 12:40〜13:10 【MOVE BODY】FIGHT30 城田 薫 アップデート 予約
- 13:35〜14:20 オリジナル ヴィンヤサヨガ TARUN 予約
- 14:35〜15:05 【VIRTUAL】KIMAX
- 15:30〜16:00 ポルドブラ 〜イベントレッスン〜 山下 聡志 予約
- 16:20〜16:50 【MOVE BODY】CONDITION30 大曽根 千恵美 予約
- 17:10〜17:40 【VIRTUAL】X55
- 17:50〜18:20 【VIRTUAL】OXIGENO

プール

- 10:00〜11:00 キッズスイミング短期教室
- 11:00〜12:00 キッズスイミング短期教室
- 15:30〜16:30 キッズスイミング短期教室
- 16:30〜17:30 キッズスイミング短期教室

【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:6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

【MOVE BODY】FIGHT60 〜バックナンバー解説〜
予約検索のインストラクター名は『青木 翔太』となります。

【無料体験会】Night Stretch 〜究極の脱力へ誘う〜
6月導入予定の新ペアストレッチ商品を先行で体験いただけます。
詳細は館内POPをご確認下さい。
ご予約はフロントまで。(4/22(火) 受付開始)

【イベント】
FIA全国カラダ年齢測定 〜フィットネス体力テスト〜
無料体力測定イベントです。詳細は店舗掲示をご覧下さい。

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。

4月29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

下井草

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			キッズ 短期水泳教室 9:30〜11:30
10:00			
15	【MOVE BODY】DANCE30 10:10〜10:40 近谷 香月 予約 アップデート	はじめてジャズダンス 10:15〜10:45 茂田 篤子 予約	
30			
45			
11:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00〜11:45 近谷 香月 予約 アップデート	茂田Styleジャズダンス 11:00〜12:00 茂田 篤子 有料 予約	
15			
30			
45			
12:00			
15	BASE WALK45 12:05〜12:50 安倍 浩子 予約 アップデート	バレエ45 12:20〜13:05 石川 実和子 予約	
30			
45			
13:00			
15	ZUMBA 13:10〜13:55 安倍 浩子 予約	入門バレエスクール45 13:25〜14:10 石川 実和子 有料 予約	アクアミット+F 30 13:20〜13:50 潤
30			
45			
14:00			アクアダンス30 14:00〜14:30 潤
15	エアロ2 14:10〜15:00 相原 萌絵 予約	アロマヒーリングストレッチ30 14:30〜15:00 日高 愛 予約	
30			
45			ヌードルエクササイズ 14:40〜15:10 潤 有料
15:00			
15	相原styleステップ60 15:15〜16:15 相原 萌絵 有料 予約	ピックルボール 15:30〜16:30 鳥澤 康太郎 有料 予約	
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			

■【ピックルボール】
参加料金:1,100円　定員:8名
申込方法:店頭又はお電話
少人数制にして、ピックルボールの練習・試合をたくさん体験していただきます。
未経験者でもご参加可能です!
皆様のご参加お待ちしております。

【ヌードルエクササイズ】
参加料金:550円　定員15名
ヌードルを使い、肩甲骨を動かし、姿勢改善を行いましょう。 ヌードルを使用することで体幹意識にも繋がります。
普段とはまた違ったアクアエクササイズをお楽しみ下さい。

■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リオもお楽しみください!

田無

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				キッズスイミング 短期教室 9:30〜10:30
10:00				
15	ヒーリングストレッチ45 〜背骨を整える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		
30				
45				キッズスイミング 短期教室 10:45〜11:45
11:00				
15	【MOVE BODY】POWER60 〜春のPOWER祭り〜 11:20〜12:20 永野 大造 三浦 美香 大城 健太 W 予約	HULA HULA 11:20〜12:05 早川 いずみ 予約		
30				
45				
12:00				
15				
30				
45			スタートFit 〜おなか引き締め〜15 12:40〜12:55	
13:00	【MOVE BODY】FIGHT60 〜春のFIGHT祭り〜 12:40〜13:40 三浦 美香 大城 健太 W 予約	バレエ75 12:30〜13:45 石橋 美々 予約		
15			スタートFit 〜カラダリセット〜15 13:00〜13:15	
30				アクアミット+F 30 13:25〜13:55 佐藤 宣子
45				
14:00				
15	ZUMBA 14:00〜14:45 亜彩 予約	【有料】ポワントスクール 14:00〜14:40 石橋 美々 有料 予約	スタートFit 〜ヒップアップ〜15 14:00〜14:15	アクアダンス30 14:05〜14:35 佐藤 宣子
30			限界HUKKIN 14:20〜14:35	
45				
15:00		NEW		
15	カラダほぐすYOGA45 15:00〜15:45 亜彩 予約	SPARTAN CIRCUIT30 15:05〜15:35 予約		キッズスイミング 準備 15:00〜15:30
30				
45				キッズスイミング 集中教室 15:30〜16:30
16:00	【有料】大城筋トレ部 〜ウエストシェイプアップ〜 16:00〜16:30 大城 健太 有料 予約	キッズ 体育のミカタ パーソナル 16:00〜17:00		
15				
30				
45				
17:00		キッズ 体育のミカタ パーソナル 17:00〜18:00		キッズスイミング 集中教室 17:00〜18:00
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				

■ヒーリングストレッチ〜背骨を整えるメンテナンスストレッチ〜
【10:15〜11:00　Bスタジオ　担当:杉崎 奈穂　定員:65名】
気温差や体調の変化が出やすい季節です。背骨を動かし、心のゆらぎや自律神経を整え、身体のメンテナンスをしましょう。

■【MOVE BODY】POWER60 〜春のPOWER祭り〜
【11:20〜12:20　Aスタジオ　担当:永野 大造・三浦 美香・大城 健太　定員:44名】
今回は3人のインストラクターで行います。どんなトレーニングが来るのかお楽しみ♪ 春の祝日に一緒にたくさん鍛えましょう!

■【MOVE BODY】FIGHT60 〜春のFIGHT祭り〜
【12:40〜13:40　Aスタジオ　担当:三浦 美香・大城 健太　定員:65名】
4月アップデートの曲+αで行います。いつもより長い60分間、たくさん動いてたくさん汗をかいて盛り上がりましょう!

■【有料】大城筋トレ部 〜ウエストシェイプアップ〜
【16:00〜16:30　Aスタジオ　担当:大城 健太　定員:40名　¥1,100】
くびれ作りや腹筋の効率の良い鍛え方を紹介します。
夏までに理想の体を一緒に目指しましょう!

■SPARTAN CIRCUIT30
【15:05〜15:35　Bスタジオ　定員:20名】
4月からのNEWレッスンです。世界最高峰の障害物レース『スパルタンレース』に必要な持久力や筋力を効率良く鍛えられる総合体力向上プログラム。ツールを使用したサーキット形式のトレーニングで、レースを目指す方も、カラダを引き締めたい方も楽しく自分に挑みましょう!
田無店では通常20分のレッスンですが、祝日はスタジオで30分のレッスンを実施いたします! チャレンジお待ちしております♪

大泉学園

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00	BAILA BAILA45 10:05〜10:50 Eririn 予約 アップデート	【有料】セルフケアヨガ60 10:00〜11:00 勝田 真有 有料	ベビースイミング45 10:15〜11:00
15			
30			
45			
11:00	ZUMBA 11:15〜12:00 Eririn 予約	HATHA YOGA ティープ プレスフロウ45 11:15〜12:00 勝田 真有 予約	
15			
30			
45			
12:00			
15	【MOVE BODY】POWER30 12:20〜12:50 鶴岡 雅士 予約	【MOVE BODY】DANCE30 12:20〜12:50 Eririn アップデート	
30			
45			
13:00			
15	エアロ1 13:15〜13:55 吉川 温子 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 13:10〜13:55 鶴岡 雅士 予約 アップデート	はじめてスイム20 13:05〜13:25 米野 拓人
30			
45			テクニカルスイム45 13:30〜14:15 有料
14:00			
15	エアロ2 14:10〜15:00 吉川 温子 予約		
30			
45			フィンコース30 14:30〜15:00
15:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ 15:30〜16:30		キッズスイミング 15:30〜16:30
45			
16:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ 16:30〜17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 16:30〜17:30	キッズスイミング 16:30〜17:30
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ 17:30〜18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:30〜18:30	キッズスイミング 17:30〜18:30
45			
18:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00			

■【有料】セルフケアヨガ60
10:00〜11:00　Bスタジオ
【担当】勝田 真有　【定員】42名
自分の手のひらを使って身体を解しリンパの流れをよくし、深い呼吸とゆったりとしたヨガのポーズで心身ともにリラックスへと導きます。
日々頑張っている自分へのご褒美となる時間をお届けいたします。
【料金】1,650円　【予約方法】4/22(火)11:10よりiTIPNESSレッスン予約サービスにて受付。
【支払い方法】予約画面にてWEBクレジットカード決済、もしくはフロントにて事前にWEBチケットをご購入ください。
※キャンセル待ちの場合、WEBチケットを保有しているかのみ繰り上げの対象となります。

武蔵藤沢

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
09:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 9:30〜10:30
10:00			
15			
30		リフレッシュ体操45 10:20〜11:05 今田 智子 予約	
45	アクティブストレッチ 10:40〜11:10 鈴木 有希奈 予約		
11:00			
15			
30	シェイピング30 11:25〜11:55 鈴木 有希奈 予約	ヒーリングストレッチ30 11:25〜11:55 今田 智子 予約	
45			
12:00			
15	NEW MAT PILATES45 12:10〜12:55 福池 寛子 予約	やさしいバレエ 12:10〜12:55 関 かおり 予約	
30			
45			
13:00			
15	骨盤リズムダイエット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	アクアダンス45 13:20〜14:05 福池 寛子
30			
45			
14:00			
15	ベリーダンスフィットネス 14:10〜14:55 tae 予約		
30			
45			
15:00			
15	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 15:15〜16:15	
30			
45			
16:00			
15			
30			
45		キッズ 体育のミカタ 16:30〜17:30	
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
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頂きます。
VP…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。

◆9:30〜10:30
キッズスイミング
キッズスイミングイベントの為、
最大2コース使用させて頂きます。
ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

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。