

7月21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					
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。										
30	■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。										
45	■デイトタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。										
10:00											
15	HATHA YOGA			【有料】							
30	ディープ プレス			夏バテ予防							
45	フロウ45			コンディショニング							
11:00	10:10~10:55			10:00~11:00							
15	小田 忠明 予約			関 仁淑 予約							
30											
45	【有料】			エアロ2							
12:00	小田スタイル			11:20~12:10							
15	ステップ			関 仁淑 予約							
30	11:15~12:05										
45	小田 忠明 予約										
13:00	【MOVE BODY】			【イベント】							
15	DANCE45			真夏のエアロ祭り							
30	12:25~13:10			～初中級Ver.～							
45	會本 恵子 予約			12:30~13:20							
14:00	アップデート			小田 忠明 予約							
15											
30	【MOVE BODY】			アンチエイジング			アクアミット＋F 30				
45	FIGHT45			エクササイズ			13:20~13:50				
15	13:30~14:15			13:40~14:25			小堀 民子				
30	會本 恵子 予約			大野 環 予約			整理券				
45	アップデート										
15:00	【MOVE BODY】			はじめて			【有料】				
15	POWER45			フラメンコ			初級				
30	14:40~15:25			14:45~15:30			スイミングスクール				
45	山口 直子 予約			大野 環 予約			～クロール&背泳ぎ～				
16:00	W 長澤 隆真 予約						14:55~15:40 小堀 民子				
15							有料 予約				
30	【有料】			バレエ60			【MOVE BODY】				
45	ピククルボール			16:00~17:00			AQUA45				
17:00	体験会			カモン マヤ 予約			16:15~17:00				
15	～初心者向け～						MIEKO				
30	16:00~17:00						整理券				
45	有料 予約										
18:00	【有料】			【スタジオ・プールの各種受付方法】							
15	バレエスクール			※1 週間前の該当時間よりwebにてお申込みいただけます。							
30	～やさしいヴァリアシオン～			※有料料金のお支払いはレッスン予約と同時にWEB決済と							
45	17:20~18:05			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。							
19:00	カモン マヤ 予約										
◆イベントレッスン◆											
◆真夏のエアロ祭り ～初中級Ver.～ 担当:小田 忠明【定員:35名】											
今回は、久々に初中級者向けの最後にハイインパクトを入れたレッスンになります。											
久々に走るエアロにチャレンジしたい方、しっかり汗をかきたい方、お待ちしております!											
◆アンチエイジングエクササイズ 担当:大野 環【定員:29名】											
肩甲骨を締めるエクササイズで姿勢改善による若見え効果、またインナーマッスルや体幹を鍛える											
ことで体内に美容液と同じ成分を分泌させ、シミやシワの減少・肌質改善が期待されるクラスです。											
◆はじめてフラメンコ 担当:大野 環【定員:35名】											
専門のフラメンコ・シューズを履かずに主にフラメンコ舞踊の上体の基礎や回転の仕方を習い、											
簡単なフラメンコの要素を取り入れた振り付けを踊るクラスです。											
当日は5本指ソックスの着用をおススメします。											
◆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											
◆夏バテ予防コンディショニング 担当:関 仁淑【定員:20名 料金:2,200円(税込)】											
夏の冷房で現れる冷えや浮腫、こり、はり、つる、倦怠感等の不調予防のためのセルフコンディショニング											
を手に入れられます。当日はバスタオル、フェイスタオルをご持参ください。											
◆小田スタイルステップ 担当:小田 忠明【定員:49名 料金:880円(税込)】											
◆ピククルボール体験会～初心者向け～											
【定員】8名 【料金】会員:880円(税込) ビジター:1,100円(税込)											
【申込方法】7月7日(月) 9:30 より店頭またはTELにて受付											
【持ち物】動ける服装・シューズ・ドリンク											
ピククルボール初めての方、慣れない方向向けの体験クラスです。											
スタッフからルール説明や打ち方などポイントをお伝えします!											
◆バレエスクール～やさしいヴァリアシオン～											
担当:カモン マヤ【定員:20名 料金:1,650円(税込)】											
◆【エアロ1 (祝日拡大スペシャル)】											
祝日限定! 普段より時間を拡大して行なうスペシャルレッスン。皆様のご参加をお待ちしております。											
◆【Nori×2 アクアダンス30】											
いつものアクアダンス30を少しだけテンポよく&レベルアップして進めていきます。											
◆【ROCKでアクアサーキット30】 ロック調のBGMでアクアサーキットを行ないます。											
◆【ウォーキングアクアダンス30】 ウォーキングの動きでアクアダンスをしていきます。											
◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 7/14(月) 11:55～ 定員55名											
◆【有料】初級/バレエスクール60											
金額1,650円(税込) 7/14(月) 14:20～ 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											

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

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版もしくは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。