

4月29日(水) [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	Cスタジオ	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>								15
30									30
45									45
10:00									10:00
15	ヨガ45 10:00~10:45 泉 清香	エアロ1 9:55~10:35 佐藤 澄香							15
30									30
45									45
11:00									11:00
15	BAILA BAILA45 11:05~11:50 AKI	ステップ2 10:50~11:40 佐藤 澄香							15
30									30
45									45
12:00									12:00
15	【MOVE BODY】 DANCE45 12:10~12:55 AKI	【有料】 ステップ スキルアップ スクール60 12:00~13:00 長谷川 昌美							15
30									30
45									45
13:00									13:00
15	【イベント】 MB1 初代チャンピオン 集結! 13:10~14:10 山口 直子 徳岡 隆之介	エアロ2 13:20~14:10 長谷川 昌美							15
30									30
45									45
14:00									14:00
15									15
30	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:30~15:15 長谷川 昌美	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:30~15:15 tatu							30
45									45
15:00									
15									15
30	【イベント】 オリジナル マーシャル ~リベンジtatuからの 挑戦状~ 15:35~16:35 tatu	【有料】 初級バレエ スクール90 15:30~17:00 宇山 たわ							30
45									45
16:00									
15									15
30	ヨガ45 17:00~17:45 酒本 さくら	【有料】 初級 スイミングスクール ~はじめて4泳法~ 15:30~16:15 野中 由美							30
45									45
17:00									
15									15
30									30
45									45
18:00									18:00
15	【有料】 ピクニックボール 体験会 18:05~19:05	【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。							15
30									30
45									45
19:00									19:00
<p> <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。 <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。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 </p>									
<p> 【MOVEBODY】 FIGHT60 ~色々なナンバーを楽しもう!~ 過去曲も混ぜながら60分動きます! 皆で楽しく動きましょう! </p>									

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。

4月29日(水) [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	川口			王子			イオンモール川口			09:00
	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	
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。 <input type="checkbox"/> [W]…インストラクター2名で皆様をサポートします。 <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。									15
30	Ageless Mobi30 9:45~10:15 江川 順子 [予約]	気功45 10:00~10:45 相沢 香 [予約]		カラダしぼる YOGA45 9:55~10:40 森田 麻衣 [予約]	ヨガ45 10:00~10:45 松成 広子 [予約]	コンテンポラリー ダンス エクササイズ60 10:00~11:00 金子 礼二郎 [予約]				15
45	エアロ1 10:30~11:10 北条しをり [予約]									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
<p>【イベント・有料クラス情報】</p> <p>【DANCE】DAY *レッスン予約システムでご予約ください</p> <p>10:00~10:45 コンテンポラリーダンスエクササイズ60 金子</p> <p>11:10~11:55 コンテンポラリーダンススクール45 金子 1,200円(税込)</p> <p>10:55~11:40 ZUMBA Aki</p> <p>11:10~11:40 基礎DAN! 森田</p> <p>12:00~12:30 【MOVEBODY】DANCE30 Aki</p> <p>13:00~14:00 BODYPUMP60 古岡 今回は60分ver. カツツリ動きましょ。</p> <p>14:30~15:30 BODYCOMBAT60 古岡 今回は60分ver. たっぶり汗をかくてください!!</p> <p>13:30~14:00 はじめてジャズダンス30 井上</p> <p>14:15~15:00 やさしいジャズダンス45 井上</p> <p>15:20~16:05 HULAHULA 早川</p> <p>16:00~16:45 ピックルボール無料体験 ご希望の方はフロントでご予約ください</p> <p>17:30~18:30 ピックルボール施設貸出 ご希望の方はフロントでご予約ください</p> <p>【有料】 ステップ初中級 定員47名 1,100円(税込) ステップ1から2へのレベルアップに! 祝日限定のコリオをお楽しみください!!</p> <p>【有料】 バレエ ~センター60~ 定員20名 2,000円(税込) センターで移動のあるステップから始まるクラスです。 跳躍もいくつか入りバレエのフルクラスを楽しめます。 前のやさしいバレエクラスで身体の準備をしてからの受講をお願いします。</p> <p>【有料】 MB-1 タッグ結成! 【MOVEBODY】 FIGHT60 定員54名 1,650円(税込) 初代MB-1 チャンプがイオンモール川口にやってくる!! 激レアタッグ結成! 60分思っ存分お楽しみください!!</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。

4月29日(水) [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				田無				大泉学園				武蔵藤沢
	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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00													
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> <p>[予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p>[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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>												09:00
30													15
45													30
10:00													45
15													10:00
30	NEW Ageless Martial30 10:20~10:50 久保田 美穂	[MOVE BODY] CONDITION45 10:15~11:00 Kei	10:00~12:00 店外 ウォーキング イベント有!		エアロ1.5 10:05~10:50 北本 啓祐	MAT PILATES30 10:15~10:45 三浦 美香			ステップ1 10:05~10:45 井出 涼子	太極拳60 10:00~11:00 弘澤 成美			15
45	[予約]	[予約]			[予約]	[予約]			[予約]	[予約]			30
11:00													45
15													11:00
30	アクティブ ストレッチ 11:10~11:40 久保田 美穂	プログラム開発者 Present3s SPARTAN CIRCUIT30 11:25~11:55 Kei	詳しくは 館内POPを ご覧ください		ステップ1.5 11:10~11:55 小田 忠明	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 北本 啓祐	FOCUS PILATES (美姿勢)20 11:10~11:30	アクアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦	エアロ2 11:05~11:55 井出 涼子	MAT PILATES30 11:15~11:45 加藤 智枝			15
45	[予約]	[予約]			[予約]	[予約]			[予約]	[予約]			30
12:00													45
15													12:00
30	[MOVE BODY] POWER45 12:05~12:50 大川 慶二郎	HULA HULA 12:20~13:05 早川 いずみ			アドバンス エアロ 12:10~13:10 小田 忠明	[MOVE BODY] DANCE45 12:15~13:00 岡村 ひかり		アクア ダンス30 12:00~12:30 露久保 俊彦		Ageless Martial20 11:55~12:15			15
45	[予約]	[予約]			[予約]	[予約]				[予約]			30
13:00													45
15													13:00
30	[MOVE BODY] DANCE45 13:15~14:00 佐藤 あゆみ	MAT PILATES30 13:25~13:55 添田 美帆	スイム サークル45 12:50~13:35		[MOVE BODY] FIGHT60 ~初コンビ! GWスペシャル ver.~ 13:25~14:25 岡村 ひかり 三浦 美香	ヒーリング ストレッチ30 13:30~14:00 小田 忠明			[MOVE BODY] FIGHT45 12:20~13:05 松川 未来	カラダほぐす YOGA45 12:05~12:50 加藤 智枝	スタートFit20 12:20~12:40		15
45	[アップデート]	[予約]			[アップデート]	[予約]			[アップデート]	[予約]			30
14:00													45
15													14:00
30	やさしいエアロ& コンディショニング 14:20~15:05 井出 涼子	カラダほぐす YOGA45 14:15~15:00 添田 美帆	[MOVE BODY] AQUA45 14:25~15:10 大川 慶二郎 佐藤 あゆみ						はじめて ジャズダンス 13:10~13:40 茂田 篤子				15
45	[予約]	[予約]							[予約]				30
15:00													45
15													15:00
30													15
45													30
16:00	エアロ2 15:25~16:15 井出 涼子				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 準備 15:00~15:30					45
15	[予約]												16:00
30													15
45													30
17:00													45
15													17:00
30													15
45													30
18:00													45
15													18:00
30													15
45													30
19:00													45
15	<p>■プログラム開発者 Presents SPARTAN CIRCUIT30 担当:井出インストラクター プログラム開発者であり、スパルタンレースで何度も賞を取られているKeiインストラクターによる、スパルタンサーキット! 普段やっていない方もウェルカムです! (定員20名様)</p> <p>■やさしいエアロ&コンディショニング 担当:井出インストラクター 4月からスタートしたオリジナルレッスン。どなたでも気持ちよく動ける丁寧なエアロ+より長く健やかに動ける体作りを助けるコンディショニングまでワンパッケージのスペシャルレッスンです!</p> <p>■【MOVE BODY】AQUA45 担当:大川インストラクター 佐藤インストラクター 下井草初の、45分レッスン! 普段ご参加の機会がない方も一緒に楽しみましょう!</p>				<p>■ステップ1.5 【10:05~10:50 Aスタジオ 担当:北本 啓祐 定員:65名】 いつものエアロ1からパワーアップ! 祝日でしか出来ないいつもと違うエアロをお楽しみください! 通常のエアロ1を受けている方もちょっとだけステップアップしてチャレンジしてみませんか? 皆様のご参加をお待ちしております。</p> <p>■【MOVE BODY】FIGHT60 ~初コンビ! GWスペシャルver.~ 【13:30~14:30 Aスタジオ 担当:岡村 ひかり・三浦 美香 定員:65名】 4月からナンバード+αで行います。 どのナンバーが出るかは当日までのお楽しみ♪ 岡村&三浦の初コンビ♪ 皆さんで盛り上がりましょう!</p>				<p>◆pilates体幹コンディショニング45 14:15~15:00 Aスタジオ 担当:Ryoco 定員:42名 インナーマッスル、コア、体幹といった身体の内側の筋肉をストレッチし、鍛えていきます。 バランス力、柔軟性、運動効果を高めていきたい方にオススメのプログラムです。 身体をつくり直したい方、体力に自信のない方も是非ご参加ください。</p> <p>■ベースアップキック30 13:30~14:00 場所:プール 担当:秋葉 佑貴 キックに特化したスイムレッスンです。 泳法のフォームづくりはもちろん、持久力アップも見込めますので泳ぐのが苦手な方にもオススメです。</p>				19:00

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。