

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。

9月23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		吉祥寺		国分寺				09:00
		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00		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。		 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)				15
15								30
30								45
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								

休館日

吉祥寺	
Aスタジオ	Bスタジオ
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。	
【祝日限定】 陰陽ヨガ75 9:45~11:00 高尾 美香子	BASE WALK45 10:00~10:45 芝 純一
救命救助体験会 (見学・出入り自由) 11:20~11:50	【MOVE BODY】 DANCE45 11:05~11:50 芝 純一
ZUMBA (50分) 12:10~13:00 有里巳	シェイピング45 12:10~12:55 齊藤 新吾
【祝日限定】 MOVE BODY FIGHT オールバックナンバー 13:15~14:15 田所 啓	エアロ1 13:20~14:00 市川 和子
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:35~15:20 小田 忠明	骨盤リズム ダイエット45 14:20~15:05 市川 和子
エアロ&シェイプ45 15:35~16:20 小田 忠明	FIA 全国カラダ年齢測定 ーフィットネス体カテストー 15:20~16:50
【祝日限定】 小田スタイル ステップ 16:35~17:25 小田 忠明	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庫時に専用機器に読み込みが必要となる為、スタジオへご参加の際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】 陰陽ヨガ75 / 高尾インストラクター 昼と夜のエネルギーが釣り合う秋分の日、動と静のヨガで心身のバランスを整えましょう。	
◆救命救助体験会 途中入退場や見学可能です。 詳しくは館内別紙POP及び吉祥寺店HPをご覧ください。	
◆ZUNBA(50分) / 有里巳インストラクター 【有料】550円(税込)	
◆【祝日限定】 MOVE BODY FIGHT オールバックナンバー / 田所インストラクター 田所インストラクターセレクションの完全バックナンバーレッスン! あなたの好きなコリオがまたできるかも!?	
◆【祝日限定】 小田スタイルステップ 小田インストラクター 【有料】880円(税込) 中級レベルのステップクラスです。小田インストラクターのオリジナルコリオをみなさんと楽しませませんか?	
◆FIA全国カラダ年齢測定 ーフィットネス体カテストー 「FIA全国カラダ年齢測定 ーフィットネス体カテストー」ではあなたのカラダ年齢が何歳か? 全国と比較してどのくらいなのかを測ることができます。 現状を把握し、効率よく楽しく改善し、実年齢マイナス15歳を目指しましょう!	

国分寺			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
 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)			
【MOVE BODY】 DANCE45 10:25~11:10 佐藤 郁	ヨガ60 10:15~11:15 亜彩		アクアミット+F 30 11:00~11:30 井上 みどり
ZUMBA 11:30~12:30 亜彩	FAST WALK45 11:45~12:30 金子 勇太	スタートFit 〜ヒップアップ〜15 12:00~12:15 スタートFit 〜おなか引き締め〜15 12:20~12:35	アクアダンス45 11:40~12:25 井上 みどり
【MOVE BODY】 POWER45 12:50~13:35 金子 勇太	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:50~13:35 桑原 美幸		
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:55~14:40 金子 勇太	はじめてHIPHOP 13:50~14:20 クニオキ	FIA 体力測定会 13:30~14:30	
太極拳60 14:55~15:55 鎌田 典子	HIP HOP スクール90 14:35~16:05 クニオキ	限界SQUAT 15:00~15:15 限界HUKKIN 15:20~15:35 Punch'n Kick15 15:40~15:55	
太極拳 スクール45 16:10~16:55 鎌田 典子			
＜卓球＞ ご自由に 参加いただけます (60分) 17:15~18:15			
☐ 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いただきます。 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。			
・13:30~ FIA体力測定会 気になる種目のみでも測定可能です。 ★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。 ・14:35~ HIP HOPスクール90 料金2,700円(税込) 定員30名 ・16:10~ 太極拳スクール45 料金1,320円(税込) 定員40名			

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。

9月23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

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	Bスタジオ	プール			
09:00								09:00		
15	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いただきます。 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。			15						
30								30		
45								45		
10:00								10:00		
15	美姿勢 ワークアウト 10:00~10:45 森山 誠子 [予約]			【有料】 アクアダンス 基本動作の習得クラス 9:45~10:15 大高 美帆 有料 [予約]				15		
30								30		
45		アクアミット+F 30 10:30~11:00 大高 美帆 [予約]						45		
11:00								11:00		
15	BASE WALK45 11:00~11:45 北本 啓祐 [予約]	ステップ1 11:00~11:40 森山 誠子 [予約]	アクア ダンス45 11:10~11:55 大高 美帆 [予約]				キッズスイミング 短期教室 10:00~11:00	15		
30								30		
45								45		
12:00								12:00		
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:00~12:30 安形 直樹 【アップデート】 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:00~12:45 北本 啓祐 [予約]		【MOVE BODY】 POWER45 11:30~12:15 城田 薫 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE45 11:35~12:20 島田 美映 [予約]		15			
30									30	
45									45	
13:00	【有料】 久保田サークル オリジナル エアロ 12:45~13:45 有料 久保田 温郎 [予約]	【MOVE BODY】 POWER45 13:05~13:50 安形 直樹 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT30 12:40~13:10 城田 薫 [予約]		月替わり四泳法 12:30~13:00 佐々木 健二	15			
15									30	
30									45	
45							14:00			
14:00	エアロ1 14:00~14:40 久保田 温郎 [予約]	ヒーリング ストレッチ45 14:05~14:50 飯山 大輔 [予約]	ウォーク&ジョグ30 14:15~14:45 滝澤 由久子 [予約]	ZUMBA 13:40~14:25 山下 聡志 [予約]	FIA 体力測定会 13:00~15:00	アクア ダンス45 13:15~14:00 三森 光子	15			
15										30
30										45
45				オリジナル ポルドブラ ~イベントレッスン~ 14:40~15:10 山下 聡志 [予約]			15:00			
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT60 ~バックナンバー~ 15:00~16:00 青木 翔太 田島 郁実 [予約]	HULA HULA 15:05~15:50 naho [予約]	アクアミット+F 30 14:55~15:25 滝澤 由久子 [予約]				15			
15									30	
30									45	
45	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:15~17:15 sayaka [予約]	HULA HULA 有料クラス 16:05~16:35 naho 有料 [予約]		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ60 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	16:00			
16:00									15	
15									30	
30							45			
45							17:00			
17:00				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア60 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	15			
15									30	
30									45	
45							18:00			
18:00				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30	15			
15									30	
30									45	
45							19:00			
19:00					キッズスイミング 18:30~19:30					
	■久保田サークルオリジナルエアロ 料金:880円 / 定員:28名 ■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 ■ステップアップスイム 料金:380円 / 定員:10名 ■HULAHULA有料クラス30 料金:1,320円 / 定員:28名 【MOVE BODY】FIGHT60 ~バックナンバー~ 予約検索インストラクター名は『青木 翔太』となります。									

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。

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

TRX1Xボディーシェイプサイズ
毎週水曜日、海野インストラクターが有料で実施しているTRXのレッスンを、この日は無料で特別提供いたします。
気になる方はぜひ是非参加ください。
(ご予約は：TIPNESSがお申し込みします)

■【MOVE BODY】SHAPE60
クールな高インストラクターと熱血な燃焼インストラクターで
お面する、汗が止まらない60分をお楽しみください。
9月の新しいバリエーションにご参加します。

**■おとなの運動熱を一緒に知ろう自分のカラダへ
有料¥500 (フロントにてお支払い下さい)**
今どきの流行はかま上手にコントロールでできるのをチェックし、改善目標を定めた後、ダイナミックに動いていきますよ！

※その他の有料スクールは通常のレギュラーレッスンと同様、券売機またはフロントにてお支払いください。

■【MOVE BODY】FIGHT45
～バックナンバーSP～
【14:15～15:00 Aスタジオ
担当:Fujiko 定員:65名】
 どのナンバーが登場するかはお楽しみ♪
 残暑に負けずに一緒に体力をつけましょう!
 音楽を楽しんで皆で笑顔で汗をかきましょ!

◆【有料】水泳コガワゴ7
 10時～11時20分 B3タオ 担当 堀田 真有
 定員 35名 料金 2,200円

内容：自分の今の状態を体を使ってインプットの流れを
 学び、呼吸とゆめをたまたまのコガワゴでひとときと
 リラックスとつながります。日々頑張っている自分へのご褒美
 として参加してください。

※方法：1週間前・レッスン終了10分前まで受付開始。
 ※IPINPシステム・WEBサイトから申し込みと支払可能。
 支払方法：店頭にてWebチケットを購入または、予約
 の際にクレジットカード決済。

※キャンセル料の適用、チケット保留等のみ取り上り
 となります。

◆【有料】ビジュアルボディ
 12時～13時 B3タオ 定員 35名 料金：1,100円
 内容：自分の今の状態を体を使ってインプットを体験し
 ながら、呼吸とゆめをたまたまのコガワゴでひとときと
 リラックスとつながります。日々頑張っている自分へのご褒美
 として参加してください。

※方法：1週間前・レッスン終了10分前まで受付開始。
 ※IPINPシステム・WEBサイトから申し込みと支払可能。
 支払方法：店頭にてWebチケットを購入または、予約
 の際にクレジットカード決済。

※キャンセル料の適用、チケット保留等のみ取り上り
 となります。

★★★ ヨガ75 ★★★

姿勢45分・60分で行っているヨガを今回は75分までお届け！
 普段・呼吸・ストレッチをいっしょに丁寧にを行い、身体と心をじっくり整える「本格的」な特別レッスンです。
 ヨガがお好きな方、いっしょに深く向き合いたい方におすすめです！

★★★ エアロ1 プラス！～20周年感謝を込めて～★★★

武蔵野店ではおかげさまで20周年！ 日頃からご愛顧いただいている皆様への「感謝」をこめて特別レッスンです。
 いっしょのエアロ1に加え、マットを使用した簡単卓上筋力トレーニングとストレッチを11時間たっぷり充実の内容でお届けいたします！

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。