

9月22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

	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00											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。 ■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。 ■ティタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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
30											30
45											45
10:00	【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。			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				10:00
15											15
30											30
45											45
11:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				11:00
15											15
30											30
45											45
12:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				12:00
15											15
30											30
45											45
13:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				13:00
15											15
30											30
45											45
14:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				14:00
15											15
30											30
45											45
15:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				15:00
15											15
30											30
45											45
16:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				16:00
15											15
30											30
45											45
17:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				17:00
15											15
30											30
45											45
18:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				18:00
15											15
30											30
45											45
19:00	【有料】 チェア エクササイズ 60 10:30~11:30 吉野 記代子 有料			☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。 ☐ 当日の受付に限りお申し込みいただけます。			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)				19:00
15											15
30											30
45											45

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。

9月22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			田無				大泉学園				武蔵藤沢														
	Aスタジオ	Bスタジオ	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB											
09:00																09:00										
15				体育のミカタ 短期教室 9:00~10:00	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。 アップデータ …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	ヨガ45 〜シャンティ〜 10:00~10:45 増淵 勇	ジャズダンス 入門 〜ショートコリオ〜 10:10~10:55 茂田 真子						ヨガ60 10:00~11:00 勝田 真有				ベビースイミング 45 10:15~11:00				15										
30																30										
45																45										
11:00				エアロ2 10:30~11:20 尾崎 全子	MAT PILATES45 10:30~11:15 杉崎 奈穂							ベビースイミング ピキナー・アドベス 11:00~11:45				11:00										
15																15										
30	エアロ1 11:05~11:45 増淵 勇	有料 振付クラス 〜ロングコリオ〜 11:10~11:55 茂田 真子														30										
45																45										
12:00																12:00										
15																15										
30	BASE WALK45 12:05~12:50 安倍 浩子															30										
45																45										
13:00																13:00										
15																15										
30	ZUMBA 13:10~13:55 安倍 浩子	入門バレエ スクール45 13:20~14:05 石川 美和子	アクアミット +F 30 13:20~13:50 週													30										
45																45										
14:00																14:00										
15																15										
30	ステップ1 14:15~14:55 相原 晴絵	アクティブ ストレッチ 14:30~15:00 久保田 美穂	アクア ダンス30 14:00~14:30 週													30										
45																45										
15:00																15:00										
15																15										
30	オリジナル ステップ 中級 15:10~16:10 相原 晴絵	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30													30										
45																45										
16:00																16:00										
15																15										
30																30										
45	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30													45										
17:00																17:00										
15																15										
30																30										
45																45										
18:00																18:00										
15																15										
30	ビックルボール コート貸し出し 18:00~19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30													30										
45																45										
19:00																19:00										
	■ヨガ45 〜シャンティ〜 増淵インストラクター 「シャンティ」とはインドの言葉で「静寂」や「安らぎ」を意味する言葉です。 ヨガを通して、穏やかな時間を一緒に過ごしましょう。 ■ジャズダンス入門 〜ショートコリオ〜 茂田インストラクター いつもよりゆっくり時間を使い丁寧に学びます。 初級者の方も大歓迎です。 ■有料振付クラス〜ロングコリオ〜 茂田インストラクター ¥990(フロント支払い) ジャズストレッチ後、前クラスでの振り〜続きを練習し、コンビネーションを完成させます。 ■入門バレエスクール45 石川インストラクター ¥1,650 ■オリジナルステップ中上級 相原インストラクター ¥880(フロント支払い) ステップをより詳しく難しい内容に、60分かけてチャレンジします。			■オリジナルキック45 【11:35~12:20 Bスタジオ 担当:佐藤 宣子 定員40名】 パンチ&キックのコンビネーションで全身の筋肉を使い脂肪燃焼! 格闘技のレッスンを受けたことがある方ならどなたでも! 懐かしい曲もお楽しみください! 普段はアクアレッスンを担当している佐藤インストラクターが担当いたします! ■ビックルボール体験会 【13:45~14:45 Aスタジオ 定員12名 無料】 アメリカでいま最も急成長しているスポーツ『ビックルボール』を体験してみませんか? 初めの方も大歓迎! ラケットの握り方から丁寧にレクチャーいたします。ご予約はフロントで承ります。				■カラダ年齢測定 〜フィットネス体カテスト〜 この測定では、「握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・ステップ台昇降・立ち幅跳び」の6つの記録を測定して 体力年齢を調べます。 ご予約不要ですべての測定を実施する必要もありません。開催時間中は随時受付可能です。 ご自身の「体力年齢」に興味のある方は、是非、お気軽にご参加ください!! ※会員外のお客様も500円(税込・施設利用料込)でご参加いただけます。				★★★ オリジナルピラティス60 ★★★ 【時間】10:15~11:15 【担当】三澤 萌恵子 運動が久しぶりの方、ピラティスが初めての方でも無理なく安心して身体を動かせるクラスです! マインドフル(感覚への意識)なアプローチと呼吸を重視した60分です。 呼吸に合わせてゆっくりと動かすことで、身体と丁寧に向き合うことができます。 周りを気にせず、ご自身のペースで心地よく動いていみましょう! ご参加を心よりお待ちしております。														

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。