

5月3日(金) [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	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	■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 17:30までご利用が可能です。		<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。 [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。 [更新] → 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。 [更新] → 店舗オリジナルのレッスンです。 [アプデ] → 振付や音楽が更新されたプログラムです。			09:00
15									15			
30									30			
45									45			
10:00									10:00			
15									15			
30	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 小田 志明 [予約]	やさしい バレエ60 10:00~11:00 太田 直美 [予約]	健康エール 30 10:15~10:45 駒木 海星 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 伊地知 義生 [予約]	ゴールデン MIX AQUA 10:00~10:45 高橋 彩 森 恵里佳 [W]		エアロ2 10:10~11:00 松原 由香 [予約]		10:00			
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			
15	<<祝日特別有料スクール>> ◆Wステップ 14:40~15:40 Aスタジオ 担当:依田 直也 【定員:30名 料金:1,320円(税込)】								15			
30									30			
45									45			
20:00	◆アシュタンガヨガ ~ハーフプライマリー~ 16:10~17:25 Bスタジオ 担当:高尾 美香子 【定員:20名 料金:1,980円(税込)】								20:00			
15									15			
30									30			
	【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当日券売機(フロント)にてチケットを購入後、担当インストラクターへお渡しください。		◆ゴールデンMIXAQUA 高橋 彩・森 恵里佳によるスペシャルレッスン プールの中でアクアダンス・マーシャルアーツ・ヨガなどさまざまな動きを行います。									
			◆エアロ1.5 (祝日限定バージョン) いつものエアロピクニックとの違い難易度を少しアップして動いていきます。新しい動きを楽しみながらたくさん汗をかいていきましょう!									
			◆【有料】セルフケアヨガ (限定拡大スペシャル) 金額2,500円(税込) 自分の身体の癖を自ら調整できる身体づくりを目指し、リンパケアやストレッチ方法を習得します。今回は時間を拡大して実施していきます。 4/26(金) 15:15~ 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。 定員55名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。※電話予約不可									

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。

5月3日(金) [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	
		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	休館日	
09:00									
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。				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。 <small>※20分以下のスタジオプログラムや9Fジムエリアでのショートプログラムは一部別料金となります。詳しくは店頭またはお電話にてお問合せ下さい。</small>		15	
30		<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 checked="" type="checkbox"/> W・・・インストラクター2名が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"/> イベント・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。				ZUMBA 10:00~10:45 YOSHI <input type="checkbox"/> 予約		30	
45						ステージ サイクル30 10:20~10:50 栢尾 岳明 <input type="checkbox"/> 予約		45	
10:00						【祝日限定】 Animal Flow x Yoga 60 11:05~12:05 知久 浩典 宮山 朋廣 <input checked="" type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> 予約		10:00	
15		PILATES BODY MAKE45 10:00~10:45 佐藤 昇 <input type="checkbox"/> 予約						15	
30			親子で楽しむ運動あそび60 10:30~11:30					30	
45				免疫ケア体操 11:10~11:30				45	
11:00				スタートFit ～おなか引き締め～20 11:40~12:00				11:00	
15		ZUMBA 11:05~11:50 安倍 浩子 <input type="checkbox"/> 予約		アクアダンス30 11:10~11:40 稲毛 友紀				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	
		■PILATES BODY MAKE45 (Aスタジオ 10:00~10:45 担当:佐藤 昇) ウエストサイズが気になる方必見!! 下腹を引き締め、くびれを作りたい方におすすめです。メリハリボディを目指しましょう! ■【イベント】 NAKANOTレーニングクラブ45 (Aスタジオ 12:05~12:50 担当:佐藤 郁・野澤) 大人気! NAKANOTレーニングクラブを佐藤・野澤のコンビが元気いっぱい盛り上げます!! 限界までカラダを追い込みましょう。				◆AnimalFlow x Yoga 知久インストラクター/宮山トレーナー 吉祥寺お馴染みの、お二人のイベントクラス。今回は無料クラスの開催です。AnimalFlowのダイナミックで力強い動きとYogaの融合を是非お楽しみください!! ◆オリジナルマーシャルSP 知久インストラクター 【有料 ¥1,100】 26名様限定! スタジオを広く使っていつもより難しいコロコロでストレッチ発散しましょう! ◆バレエスクール120 中込インストラクター 【有料 ¥2,500】 ◆ハウスダンススクール90 芝インストラクター 【有料 ¥2,200】			

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。

5月3日(金) [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	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プール					
15											15				
30											30				
45											45				
10:00											10:00				
15	ヨガ45 9:50~10:35 島田 美映	バレエ60 9:40~10:40 高倉 智子									15				
30											30				
45											45				
11:00											11:00				
15	ZUMBA 10:55~11:40 郡司 幸江	骨盤リズム ダイエット45 11:00~11:45 島田 美映	アクア ダンス45 11:00~11:45 新井 里江子								15				
30											30				
45											45				
12:00											12:00				
15	[MOVE BODY] DANCE45 12:00~12:45 中山 莉那	[有料] G Style Muscle 12:05~13:05 郡司 幸江									15				
30											30				
45											45				
13:00											13:00				
15	[MOVE BODY] POWER30 13:10~13:40 南雲 武烈	アロマヒーリング ストレッチ45 13:25~14:10 郡司 幸江									15				
30											30				
45											45				
14:00											14:00				
15	[MOVE BODY] FIGHT45 13:55~14:40 南雲 武烈	自転車筋トレ~下半身~ 14:30~14:45 小川 恵理子	カラダらくらく オリジナル アクアダンス 14:35~15:05 今井 圭子								15				
30											30				
45											45				
15:00											15:00				
15	[MOVE BODY] SHAPE45 15:00~15:45 飯山 大輔	[MOVE BODY] CONDITION45 15:05~15:50 安形 直樹	アクアミット +F 30 15:15~15:45 今井 圭子								15				
30											30				
45											45				
16:00											16:00				
15											15				
30	エアロ2 16:05~16:55 飯山 大輔										30				
45											45				
17:00											17:00				
15		キッズチアダンス キッズ 16:30~17:30									15				
30											30				
45											45				
18:00											18:00				
15		キッズチアダンス ジュニア 17:35~18:35									15				
30											30				
45											45				
19:00											19:00				
<p>【有料レッスン】 WEB予約の上、当日店舗にてチケットをお買い求め下さい。 ※有料レッスン、ショートレッスンは予約数にカウントされません</p> <p>■G style Muscle 料金:1,650円(税込) 定員:23名 ※券売機販売有</p> <p>【オリジナルショートレッスン】 自重de筋トレ~下半身~ 予約制 ※場所指定無し / 定員:40名 シンプルな動作で下半身の筋力up、美脚、美尻、引き締めを目指します。 初めての方大歓迎です!</p>				<p>・11:45~12:30 【パーソナルトレーナー特別クラス】“効かせる”BIG3 ジムフリーウエイトエリア トレーナーの安形直樹による祝日限定セッション! トレーニング前に効果的なエクササイズを実施+追い込み方もお伝えします。 料金:無料 定員:4名 予約方法:王子店フロントにて承ります</p> <p>・15:30~16:30 【王子店4周年】BODYPUMP60 Aスタジオ 有料 料金:500円(税込) 予約方法:iTIPNESSレッスン予約サービス 予約開始:4/26(金)16:40~ 入場方法:当日王子店フロントの券売機でチケットを購入し、入場時インストラクターへお渡しください ※王子店祝日スケジュールに限り、Aスタジオのクラスについては、レッスン開始5分前の入場時【キャンセル待ちの順番】を入場の順番とさせていただきます。</p>				<p>・11:45~12:30 【パーソナルトレーナー特別クラス】“効かせる”BIG3 ジムフリーウエイトエリア トレーナーの安形直樹による祝日限定セッション! トレーニング前に効果的なエクササイズを実施+追い込み方もお伝えします。 料金:無料 定員:4名 予約方法:王子店フロントにて承ります</p> <p>・15:30~16:30 【王子店4周年】BODYPUMP60 Aスタジオ 有料 料金:500円(税込) 予約方法:iTIPNESSレッスン予約サービス 予約開始:4/26(金)16:40~ 入場方法:当日王子店フロントの券売機でチケットを購入し、入場時インストラクターへお渡しください ※王子店祝日スケジュールに限り、Aスタジオのクラスについては、レッスン開始5分前の入場時【キャンセル待ちの順番】を入場の順番とさせていただきます。</p>				<p>【シェイピング~GWオリジナル~】 11:15~11:45 Bスタジオ 担当:若井 主輔インストラクター 若井インストラクターによるシェイプアップレッスン! 【MOVEBODY FIGHT45~復活 屋ママタッグ~】 11:30~12:15 Aスタジオ 担当:大曾根 千恵美・城田 薫インストラクター あの2人組がパワーアップして帰ってきました! ぜひスタジオで普段とは違うレッスンを体感しましょう! 【UBOUND60】 12:35~13:35 Aスタジオ 担当:丸山 豊広・若井 主輔インストラクター 大大満足度の60分クラス!! まるもちペアが皆さんの挑戦をお待ちしています!! 【ヨガ60】 15:00~16:00 Bスタジオ 担当:ひとみインストラクター ひとみインストラクターによる60分ヨガクラス。 素晴らしいIGWを過ごせるように、心と体をほくしましょう。</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。

5月3日(金) [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	下井草				田無				大泉学園	武蔵藤沢			09:00
	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	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>W…インストラクター2名が皆様をサポートします。</p> </div> <div> <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>【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>												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
15													15
30													30

今回の祝日スケジュールは『5月病に負けるな!』がテーマです。

■【イベント】ベリーダンスフィットネス60
【10:15~11:15】Aスタジオ 担当:きよこ 定員:65名
テクニク練習と復習をしっかりと行います。今一度振り付けを明確にして、自信を持って踊れるようになりますよ!

■【イベント】【MOVE BODY】FIGHT60
~初トリオ! 大城デビュー戦~
【13:40~14:40】Aスタジオ 担当:三浦美香・岡あかね・大城健太 定員:65名
初トリオでのチャレンジ! 大城が満を持してFIGHTデビューいたします! いつもより45分+αのコリオで行います。たくさん動いて発散して5月病を吹き飛ばしましょう!!

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。