

2月24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

時間	練馬				氷川台			東武練馬			
	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				
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。 ■ウィークデイ会員の方は17:30までご利用が可能です。				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。後援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。 <input checked="" type="checkbox"/> NEW 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> [五訂] 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。 </div>						
30											15
45											30
10:00								45			
15	[MOVE BODY] FIGHT45 10:00~10:45 徳岡 隆之介 [予約]	【イベント】 筋肉を整える コンディショニング ~肩こり編~ 10:00~11:00 関 仁淑 [予約]			オリジナル 【有料】 ステップ 【1dayスキルアップ】 10:15~11:00 有料 川原 亜希子 [予約]	ヨガ60 10:00~11:00 大嶋 絵里 [予約]	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:00~10:45 [予約]	10:00			
30								15			
45								30			
11:00								45			
15	【有料】 All out martial 11:00~12:00 徳岡 隆之介 [予約]	ステップ1 11:20~12:00 関 仁淑 [予約]			オリジナル エンジョイ・ステップ 11:15~12:00 川原 亜希子 [予約]	健康エール30 11:15~11:45 須藤 健 [予約]	キッズスイミング 11:00~12:00 [予約]	11:00			
30								15			
45								30			
12:00								45			
15								12:00			
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 土屋 正樹 [予約]	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:20~13:05 小田 忠明 [予約]	ダイエット&シェイプアップ スクール 12:00~13:00 [予約]		骨盤リズム ダイエット45 12:15~13:00 川原 亜希子 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 12:00~12:45 大蔵 みどり・西廣 亜矢子 [予約]		15			
45								30			
13:00								45			
15								13:00			
30								15			
45								30			
14:00	エアロ2 13:35~14:25 小田 忠明 [予約]	健康エール30 13:25~13:55 山口 直子 [整理券]			アップデート 【MOVE BODY】 POWER45 13:15~14:00 駒木 海星 [予約]	【有料】 やさしい HIPHOP60 13:00~14:00 大蔵 みどり・西廣 亜矢子 [予約]	アクアダンス30 13:10~13:40 吉田 賢一 [予約]	14:00			
15								15			
30								30			
45								45			
15:00								14:00			
15	【有料】 小田スタイル ステップ ~春のバーティカル祭り~ 14:45~15:35 小田 忠明 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:45~15:30 沖田 奈都美 [予約]					アロマヒーリング ストレッチ45 14:15~15:00 駒木 海星 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 中嶋 まどか [予約]	15:00		
30								15			
45								30			
16:00								45			
15	【有料】 小田スタイル ステップ ~春のバーティカル祭り~ 14:45~15:35 小田 忠明 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:45~15:30 沖田 奈都美 [予約]						15:00			
30								15			
45								30			
17:00								45			
15	【有料】 小田スタイル ステップ ~春のバーティカル祭り~ 14:45~15:35 小田 忠明 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:45~15:30 沖田 奈都美 [予約]						16:00			
30								15			
45								30			
18:00								45			
15	【MOVE BODY】 POWER45 15:55~16:40 沖田 奈都美 [予約]	【イベント】 肩凝り改善 ヨガ 15:50~16:35 酒木 さくら [予約]						16:00			
30								15			
45								30			
17:00								45			
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 17:00~17:30 沖田 奈都美 [予約]	【イベント】 肩凝り改善 ヨガ 15:50~16:35 酒木 さくら [予約]						17:00			
30								15			
45								30			
18:00								45			
15								16:00			
30								15			
45								30			
19:00	【有料】 パレエスクール ~やさしいヴァリアシオン~ 18:35~19:20 カモン マヤ [予約]	【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。						17:00			
								15			
								30			
								45			
								18:00			
								15			
								30			
								45			
								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【iTPINESS】へアクセスしてご確認ください。

2月24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

	中野				吉祥寺			国分寺		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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	
09:00										
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 増淵 勇 予約	アロマヒーリング ストレッチ30 10:00~10:30 小林 謙 予約								15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	ステップ1.5 10:55~11:40 増淵 勇 予約	ヨガ60 10:50~11:50 小林 謙 予約								15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	Hi & Hi Aero 11:55~12:45 二瓶 久 予約	カラダしほる YOGA30 12:05~12:35 あべい くらみ 予約								15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	MOVE BODY POWER60 13:00~14:00 高田 香 大藤 洋子 遠藤 健希 予約	骨盤リズム ダイエット45 12:50~13:35 あべい くらみ 予約								15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 14:20~15:05 島田 ちはる 大藤 洋子 予約	HULA HULA 13:50~14:35 上岡 雅子 予約								15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 15:30~16:30 山本 あゆ美 予約	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:20~16:20								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

◆Hi & Hi Aero (Aスタジオ 11:55~12:45 担当:二瓶)
細かなステップ動作、ジャンプ動作、スクワットなどを取り入れたハイインパクトで構成された50分です。

◆【MOVE BODY】POWER60 (Aスタジオ 13:00~14:00 担当:大藤・高田・遠藤)
豪華トリプルインストラクターでお届けします!バックナンバー込みの60分を存分にお楽しみください!

◆【有料スイムイベント】春の撮影会 ~今の自分を知らう~ (プール 13:50~14:35 担当:小玉) 金額:1,650円(税込)
ご自身の泳ぎのフォームをご覧になったことはありますか? 今回のイベントでは、撮影→改善ドリル→再撮影の流れで実施していきます。泳ぎのフォームを知りたい方よりちょっと上手に泳ぎたい方におすすめのクラスです。

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。

2月24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

	川口				王子			イオンモール川口
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	
09:00								09:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15		バレエ60 9:45~10:45 高倉 智子						15
30	ヨガ60 ~アーユルヴェーダの 知恵を借って 春に備えよう~ 10:15~11:15 島田 美映							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

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性のクラスです。
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。

【有料レッスン】
 料金は全て税込価格です。■→券売機販売有 ◇→フロント販売のみ
■ポワントスクール / 料金:1,210円 / 定員:16名
◇オリジナルマーシャル~コンビネーション~
 料金:1,200円 / 定員:40名
 様々な格闘技の動きでコンビネーションを楽しむクラスです。
 マーシャル好きさん参加必須!
◇初心者向けロックダンス45 / 料金:1,300円 / 定員:23名
 ご好評につき祝日限定ロックダンス第二弾です!
■はじめてクロール・初級四泳法
 各料金:1,870円 / 定員:10名 / 予約無し
【MOVE BODY】CONDITION45
 Wイントラで実施します。男女別で動きのポイントを分かりやすくお伝えします!
 ※予約の際名前前で検索する場合は『田島 郁美』となります。

祝日スケジュールに限り、Aスタジオのクラスは
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。

HATHA YOGA
 ティープ プレス
フロウ60
 10:00~11:00
 北本 啓祐

バレエ45
 10:00~10:45
 小野 朝子

センター
バレエ60
 11:00~12:00
 小野 朝子

エアロ1
 11:20~12:00
 北本 啓祐

太極拳45
 11:15~12:00
 鈴木 咲子

ステップ1
 12:20~13:00
 北本 啓祐

太極剣スクール
 (32式剣)
 12:10~12:55
 鈴木 咲子

シセイカルテ
測定会
 13:10~13:55

【MOVE BODY】
DANCE45
 13:25~14:10
 島田 美映

姿勢改善
エクササイズ
 14:05~14:35

BODY
JAM60
 14:35~15:35
 RIKI

ヨガ60
 ~リラックス&テトックス~
 14:55~15:55
 島田 美映

【有料】
BODY
COMBAT60
 ~limited~
 16:00~17:00
 三田寺 由香

骨盤リズム
ダイエット30
 16:20~16:50 島田 美映

【HOT】
カラダしばり
ヨガ
 16:15~17:00
 亜彩

BODY
ATTACK60
 17:25~18:25
 三田寺 由香

【HOT】
リンパ
テトックスヨガ
 17:20~18:05
 亜彩

<イベント>
 ◆13:10~13:55 シセイカルテ測定会
 測定時間内いつでもご参加可能です。お好きな時間にお越しください。
 ◆14:05~14:35 姿勢改善エクササイズ 担当:齋藤 真也【定員27名】
 シセイ改善を促すエクササイズをします。お気軽にご参加ください。
<祝日有料スクール>
 ◆11:00~12:00 ホットスタジオ センターバレエ60
 担当:小野 朝子【定員23名 価格1,650円(税込)】
 ◆12:10~12:55 マルチスタジオ 太極剣スクール(32式剣)
 担当:鈴木 咲子【定員12名 価格1,320円(税込)】
<祝日有料イベント>
 ◆16:00~17:00 Aスタジオ
【有料】BODYCOMBAT60~limited~
 担当:三田寺 由香・RIKI【定員40名 価格1,100円(税込)】
 今回は三田寺・RIKIによるWインストラクターズスペシャルレッスンとなります。
有料イベント予約について
 予約方法:iTIPNESSレッスン予約サービス(場所指定ではなく、順番予約になります)
 予約開始:1週間前の該当時間より
 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、入場時にインストラクターへ
 お渡しください。※入場は予約番号順のご案内となります。

2月24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

	下井草				田無				大泉学園				武蔵藤沢				99:00
	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	ジム	プールA					
09:00	<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> <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…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。</p> </div> <div> <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>												15				
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	
<p>今回の祝日のテーマは『寒さに負けずカラダ作り』です。春までと少し。たくさん動いて寒さに負けずカラダを作りましょう!</p> <p>■エアロ1 【10:40~11:20 Aスタジオ 担当:大島 温子 定員65名】 エアロピクニックの基本的な動作を行います。筋力トレーニングもプラスしたクラスです。シェイプアップや体力作りにおすすめです。</p> <p>■ベリーダンスフィットネス 【11:25~12:10 Bスタジオ 担当:原田 麻里 定員40名】 アップデート前最後の月曜日です。好きな衣装を身に付けて踊りこみましょう!</p> <p>■アクアオリジナル45 ~アクアサーキット~ 【14:00~14:45 プール 担当:井上みどり 定員50名】 様々なトレーニングと有酸素運動を交互に行います。寒さに負けずカラダを作りましょう!</p> <p>【イベントレッスン】 ◆13:55~14:55 【MOVE BODY】FIGHT60 担当:三澤インストラクター・松川インストラクター 武蔵藤沢店の人気女性インストラクターの2人が初のタッグを組んで、アツい60分間をお届けします! 現在のナンバーとバックナンバーを組み合わせて実施予定です。</p> <p>◆ピククルボール体験会 大人気のピククルボール体験を今回も実施致します。 詳細は、館内掲示物とiTIPNESS配信文をご確認ください!!</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。