

10月13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

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	Aスタジオ		Bスタジオ
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。 ■デイトム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。					 ヨガピラティス会員(どこのうヨガピラ)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								10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 小田 忠明		オリジナル					15
30		ヨガ45 10:10~10:55 小関 由美子	はじめて マーシャルアーツ 10:00~10:30 森 恵里佳	予約	ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル) 10:00~11:15 伊藤 真紀子		30	
45			オリジナル	Martial Beat (マーシャルビート) 10:45~11:15 森 恵里佳	予約		45	
11:00							11:00	
15	【有料】 小田スタイル ステップ ~感謝祭Ver.~ 11:00~11:50 小田 忠明							15
30		骨盤リズム ダイエット45 11:15~12:00 小関 由美子						30
45							45	
12:00	有料		予約				12:00	
15	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 12:10~12:55 小田 忠明							15
30		感謝祭スタッフイベント 12:25~12:45						30
45							45	
13:00							13:00	
15								15
30	感謝祭 【MOVE BODY】 練馬オールスター 13:20~14:20 山口 直子 長澤 隆真 倉本 恵子	HULA HULA 13:10~13:55 小池 光世						30
45			アップデート	アクアミット+F 30 13:20~13:50 小堀 民子	整理券		45	
14:00								14:00
15	W HULA HULA 有料クラス30 14:10~14:40 小池 光世	有料						15
30				アクア ダンス45 14:00~14:45 小堀 民子	整理券		30	
45							45	
15:00	【MOVE BODY】 DANCE60 14:45~15:45 MIEKO 倉本 恵子	MAT PILATES30 15:00~15:30 小池 光世						15:00
15				【有料】 初級 スイミングスクール ~クロール&背泳ぎ~ 14:55~15:40 小堀 民子	整理券		15	
30							30	
45								45
16:00								16:00
15	【有料】 ピッカルボール 体験会 16:05~17:05	バレエ60 16:00~17:00 カモン マヤ						15
30			【MOVE BODY】 AQUA45 16:15~17:00 MIEKO					30
45								45
17:00						17:00		
15								15
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。						30
45							45	
18:00							18:00	
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
◆「祝日特別有料スクール」◆ ◆小田スタイルステップ ~感謝祭Ver.~ 11:00~11:50 Aスタジオ 担当:小田 忠明 【定員:49名 料金:880円(税込)】 ◆HULA HULA有料クラス30 14:10~14:40 Bスタジオ 担当:小池 光世 【発表会練習クラス 料金:1,650円(税込)】 ◆初級スイミングスクール ~クロール&背泳ぎ~ 14:55~15:40 プール 担当:小堀 民子 【定員8名 料金:2,090円(税込)】 ◆ドン・キホーテのセギディーリャステップスクール 17:20~18:05 Aスタジオ 担当:カモン マヤ 【定員:20名 料金:1,760円(税込)】 ◆「イベント」◆ ◇感謝祭イベント 12:25~12:45 Bスタジオ 担当:スタッフ スタッフによる特別な出し物を行います! お楽しみに!! ◇【MOVE BODY】練馬オールスター 14:45~15:45 Aスタジオ 担当:山口・長澤・倉本 POWERとFIGHTを行います! 日頃の感謝の気持ちをこめてレッスンします! ◇ピッカルボール体験会 16:05~17:05 Aスタジオ 【定員:8名 料金:880円】 どなたでもご参加可能です! 今回はスタッフと一緒に楽しめる内容になっておりますので初めての方でも一緒に楽しみましょう!			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員55名 ◆【有料】健康ループ体操体験会 金額660円(税込) 10/6(月)12:10~ 定員40名 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込) 10/6(月)14:30~ 定員37名 <予約方法> 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。 ※有料レッスンは予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可					
			◆【ヨガ75 (感謝祭拡大スペシャル)】 感謝祭限定! 普段より時間を拡大して行います。皆様の ご参加をお待ちしております。 ◆【はじめてマーシャルアーツ】 音楽に合わせて格闘技の動きを使い、汗をかくていくクラスです。 はじめての方でも楽しく動けますので皆さんのお越しをお待ちしております。 ◆【Martial Beat (マーシャルビート)】 リズムに合わせて全身を動かし、パンチとキックで リズムを刻もう! ビートを感知、熱くなる自分を体感してください!! ◆【骨盤・体幹トレーニング】 骨盤回り・お腹・背中のトレーニングを行う事でカラダの筋力低下を 防ぎ動きやすいボディを手に入れましょう! ◆【有料】ヨガスクール30 金額1,100					

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版もしくは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。