

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

氷川台		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
☐ どなたでもご参加いただけます。 参加費を事前にながさ公園までお支払いください。 ☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 NEW 初級・初心者プログラムです。最初ご体験下さい。 ☐ 【新規】有料のプログラムレッスンです。別途お申し込み、ご入金が必要です。 ☐ 【新規】予約の必要なくクラスです。 【変更】 一部変更をお知らせします。お一人様一席とさせていただきます。 ☒ ーインストラクターの名を振替をサポートします。 ☒ ーレッスン・会場利用のレッスンです。 ☒ 【変更】振替の振替が更新されたプログラムです。		
エアロ1 10:20～11:00 川野 茉音	ヨガ60 10:00～11:00 伊藤 真紀子	ベビースイミング ピクチャー・アドバンス 10:00～10:45
予約	予約	
【MOVE BODY】 POWER45 11:15～12:00 川野 茉音	【有料】 アンチエイジング ヨガ45 11:15～12:00 伊藤 真紀子	キッズスイミング 11:00～12:00
予約	有料 予約	
【MOVE BODY】 FIGHT45 12:20～13:05 川野 茉音	やさしい バレエ 12:20～13:05 福島 由紀子	
予約	予約	
基礎DAN! 30 13:30～14:00 鈴木 里彩	バレエ スクール60 13:20～14:20 福島 由紀子	アクア ダンス30 13:10～13:40 吉田 賢一
予約	有料 予約	予約
		アクア サーキット 13:50～14:20 吉田 賢一
【MOVE BODY】 DANCE45 14:15～15:00 鈴木 里彩	【有料】 ポワント スクール30 14:30～15:00 福島 由紀子	のびのび アクア30 14:30～15:00 吉田 賢一
予約	有料 予約	予約
【有料】 ピクチャーボール 練習会 15:10～16:10	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
有料 予約		
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
	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
		キッズスイミング 18:30～19:30
◆【有料】アンチエイジングヨガ45 金額 1,650円(税込) 9/21(月) 11:15～ 定員55名 ◆【有料】バレエスクール60 金額 1,650円(税込) 9/21(月) 13:20～ 定員37名 ◆【有料】ポワントスクール30 金額 1,100円(税込) 9/21(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		

馬練武東	
休 館 日	09:00
	15
	30
	45
	10:00
	15
	30
	45
	11:00
	15
	30
	45
	12:00
	15
	30
	45
	13:00
	15
	30
	45
	14:00
	15
	30
	45
	15:00
	15
	30
	45
	16:00
	15
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

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「iTiPINESS」へアクセスしてご確認ください。

9月21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						
		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スタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA			
09:00	休館日	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。 [アップデート] …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		ステップ1 10:30~11:10 井出 涼子	からだ調整 ストレッチ60 10:05~11:05 柴崎 恵理子													10:00
15																15
30																30
45																45
11:00		エアロ1 11:25~12:05 井出 涼子	ベリーダンス フィットネス 11:25~12:10 原田 麻里	スタートFRI ~おなか引き締め~15 11:25~11:40 スタートFRI ~カラダリセット~15 11:45~12:00												11:00
15																15
30																30
45																45
12:00		【MOVE BODY】 POWER45 12:25~13:10 大木 亨介	HULA HULA 12:30~13:15 原田 麻里													12:00
15																15
30																30
45																45
13:00		24式 太極拳60 【初級】 13:30~14:30 広瀬 純子	ヨガ60 13:30~14:30 郡山 恵	スタートFRI ~おなか引き締め~15 13:40~13:55 TRX フローストレッチ 14:00~14:20												13:00
15																15
30																30
45																45
14:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズスライミング 準備 15:00~15:30													14:00
15																15
30																30
45																45
15:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア 16:30~17:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 17:00~18:00													15:00	
15															15	
30															30	
45															45	
16:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 18:00~19:00													16:00	
15															15	
30															30	
45															45	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 18:30~19:30													17:00	
15															15	
30															30	
45															45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 18:30~19:30													18:00	
15															15	
30															30	
45															45	
19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 18:30~19:30														19:00	
		■下記対象レッスンにおいてインストラクター周辺の 前列ポジション(人気ポジション)の一部を【スペシャル ポジション】として販売させていただきます。 スペシャルポジション枠1枠550円(税込)、ご予約は itipinessレッスン予約にて行います。 詳細は館内掲示をご覧ください。 対象レッスン・エアロ1 【11:25~12:05 Aスタジオ 担当:井出 涼子】				■初中級ステップ45 ステップ1に慣れた方向けのクラスです。 ターンやリズムチェンジ動作が含まれ ます。 ■HULA HULA 有料クラス45 料金:2,475円(税込) こちらのクラスは発表会に向けた特別 クラスとなります。				★★★ ウォーキング&コアトレ45 ★★★ 【時間】12:30~13:15 【担当】古井戸 早苗 浮力で関節を守り、抵抗を利用した体幹トレーニングと水中ウォーキングを 組み合わせること、代謝を上げながら引き締まった身体をつくりまします! ご参加を心よりお待ちしております! ★★★ 爆汗! 滝汗! SPECIAL FIGHT60 ★★★ 【時間】14:05~15:05 【担当】桃乃/木原 怜音 【定員】40名/一部有料ポジション販売有 人気・実績ともに誇る桃乃IRと、武蔵藤沢店で注目の若手・木原IRが夢の共演。 スタジオを包み込む独特の熱気と、2人の華麗なパフォーマンスが生み出す 唯一無二の空間。 いつものレッスンは一味違う、この日だけの特別な刺激とライブ感をぜひ お楽しみください。						

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【ITIPINESS】へアクセスしてご確認ください。