

# 5月4日(土) [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	Cスタジオ	プール		
09:00											09:00	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>■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。</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>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>NEW: 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>★: 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>□: 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p>▽: 予約が必要なクラスです。</p> <p>◎: 整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> <p>▽: ウィンストラクター2名で指導をサポートします。</p> <p>▽: 団体の予約・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 style="width: 25%;"></div> </div>											15
30											30	
45											45	
10:00											10:00	
15		心と体のリフレッシュ ヨガ60		ヴィンヤサ ヨガ	キッズ 体育のミカタ キッズ	ベビースイミング ビギナー・アドバンス	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45	キッズ 体育のミカタ キッズ			キッズスイミング	15
30	ステップ1.5	9:55~10:55 酒木 さくら	アクアミット +F 30	9:50~10:50 勝田 真有	9:40~10:40	9:45~10:30	10:00~10:45 鈴木 まり子	9:45~10:45			9:45~10:45	30
45												45
11:00												11:00
15												15
30	[MOVE BODY] SHAPE45	エアロ1	アクア ダンス30	カーディオ ポタジエイブ 45	キッズ 体育のミカタ ジュニアI	キッズスイミング	エアロ1	キッズ 体育のミカタ ジュニアI	バレエ60		キッズスイミング	30
45	11:10~11:55 依田 直也	11:15~11:55 酒木 さくら	11:00~11:30 山本 ぼち	11:05~11:50 勝田 真有	10:40~11:40	10:40~11:40	11:05~11:45 関仁 淑	10:45~11:45	11:00~12:00 鈴木 まり子		11:00~12:00	45
12:00												12:00
15												15
30	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45	[MOVE BODY] DANCE30	ZUMBA	キッズ 体育のミカタ ジュニアI	キッズスイミング	キッズスイミング	エアロ2	キッズ 体育のミカタ ジュニアII	バレエ スクール		キッズスイミング	30
45	12:15~13:00 高尾 美香子	12:20~12:50 曾本 恵子	12:05~12:50 SATO	11:40~12:40	11:50~12:50	11:50~12:50	12:05~12:55 関仁 淑	11:45~12:45	12:10~12:50 鈴木 まり子	有料	12:00~13:00	45
13:00												13:00
15												15
30												30
45	[MOVE BODY] FIGHT60	【有料】 はじめて アシュタンガ ヨガ60	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	キッズ 体育のミカタ ジュニアII	キッズスイミング	キッズスイミング	ヨガ60	キッズ 体育のミカタ キッズ			キッズスイミング	45
14:00	13:20~14:20 沖田 奈都美 曾本 恵子	13:25~14:25 高尾 美香子	13:35~14:05 西廣 亜矢子	12:40~13:40	13:00~14:00	13:00~14:00	13:15~14:15 彩香	13:30~14:30			13:00~14:00	15
15												15
30												30
45	[MOVE BODY] CONDITION30	ジャズ ダンス60	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	キッズバレエ キッズ	キッズスイミング	キッズスイミング	BASE WALK30	キッズ 体育のミカタ キッズ				45
15:00	14:40~15:10 沖田 奈都美	14:45~15:45 黒田 珠代	14:20~15:05 西廣 亜矢子	14:00~15:00	14:10~15:10	14:10~15:10	14:30~15:00 中川 美香	14:30~15:30				15:00
15												15
30												30
45												45
16:00	BIN STYLE CIRCUIT60	FAST WALK45	[MOVE BODY] SHAPE30	キッズバレエ ジュニアI	キッズスイミング	キッズスイミング	[MOVE BODY] POWER45	キッズ 体育のミカタ ジュニアI	ジャズ ダンス45		キッズスイミング	16:00
15	15:30~16:30 関仁 淑	16:05~16:50 金子 勇太	15:25~15:55 鈴木 里彩	15:00~16:00	15:20~16:20	15:20~16:20	15:15~16:00 中川 美香	15:30~16:30	15:00~15:45 橋井 晃道	有料	15:30~16:30	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	<p>※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。</p>											
30	<p>◆「祝日特別有料スクール」 ◆はじめてアシュタンガヨガ60 13:25~14:25 Bスタジオ 担当:高尾 美香子 【定員:20名 料金:1,000円(税込)】</p>											
45	<p>◆ミドルハイ 16:50~17:50 Aスタジオ 担当:関仁 淑 【定員:40名 料金:1,100円(税込)】</p>											
19:00	<p>◆イベントレッスン ◆【MOVE BODY】FIGHT60 13:20~14:20 Aスタジオ 担当:曾本&amp;沖田 【定員:49名】 ウィンストラクターで盛り上げていきます! 【スタジオ・プールの各種受付方法】 ※電話予約不可</p>											
	<p>◆ヴィンヤサヨガフロースタイル60 (有料) 金額880円(税込) 呼吸のリズムに合わせてポーズを連続的に行うアクティブなヨガスタイル。 通常のヴィンヤサヨガより高強度でヴィンヤサヨガに慣れた方向けのレッスンです。 &lt;予約方法&gt; 4/27(土) 18:25~ 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40名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可</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4日(土) [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	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	ジム	プール		
09:00												
15												15
30			キッズスイミング 9:00~10:00									30
45			キッズスイミング 9:20~10:20									45
10:00												10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 宇毛 真紀	【イベント】 アロマ ヨガ45 10:00~10:45 添田 美帆		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00~10:45 小田 忠明	エアロ1 10:10~10:50 前野 光治							15
30			キッズスイミング 10:20~11:20									30
45			キッズスイミング 10:40~11:40									45
11:00												11:00
15	(MOVE BODY) SHAPE45 11:00~11:45 野澤 郁織	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00~11:30 宇毛 真紀										15
30			キッズスイミング 10:40~11:40									30
45												45
12:00												12:00
15	(MOVE BODY) POWER45 12:00~12:45 大藤 洋子	美姿勢 ワークアウト 12:00~12:45 佐藤 昇										15
30			キッズスイミング 12:10~12:55									30
45												45
13:00												13:00
15	(MOVE BODY) FIGHT45 13:00~13:45 大藤 洋子	PILATES BODY MAKE45 13:00~13:45 佐藤 昇										15
30												30
45												45
14:00												14:00
15	やさしい バレエ 14:00~14:45 古園 井美果	カラダしほる YOGA45 14:00~14:45 阿部 育美										15
30			キッズスイミング 13:30~14:30									30
45												45
15:00												15:00
15	やさしいバレエ センターレッスン 15:00~15:30 古園 井美果	ベリーダンス フィットネス 15:00~15:45 阿部 育美										15
30			キッズスイミング 14:50~15:50									30
45			キッズスイミング 15:10~16:10									45
16:00												16:00
15	(MOVE BODY) DANCE30 16:05~16:35 森田 麻衣	ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 16:00~16:30 阿部 育美										15
30												30
45												45
17:00												17:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:55~17:40 森田 麻衣		キッズスイミング 16:30~17:30									15
30												30
45												45
18:00												18:00
15	【イベント】 J-POP 17:55~18:55 森田 麻衣		キッズスイミング 17:50~18:50									15
30												30
45												45
19:00												19:00
			キッズスイミング 19:00~20:00									

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。  
※20分以下のスタジオプログラムや3Fジムエリアでのショートプログラムなど一部例外がございます。詳しくは店頭またはお電話にてお問合せ下さい。

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。  
【随時】...整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。  
【インストラクター2名】...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。

【祝日限定】小田スタイル ステップ パーティカルVer. 11:05~11:55 小田 忠明 有料 予約  
【祝日限定】オリジナル ピラティス 11:10~11:55 前野 光治 予約  
【祝日限定】オリジナル ピラティス 11:10~11:55 前野 光治 有料 予約  
【祝日限定】オリジナル ピラティス 11:10~11:55 前野 光治 予約

エアロ2 12:15~13:05 小田 忠明 予約  
HULA HULA 12:15~13:00 添田 美帆 予約

(MOVE BODY) POWER45 13:20~14:05 坂田 深 予約  
アクティブ ストレッチ 13:20~13:50 田所 啓 予約  
Future works50 14:10~15:00 大岸 明子 有料 予約

(MOVE BODY) FIGHT45 14:25~15:10 田所 啓 予約  
B to B バランス45 15:35~16:20 清美 予約  
ZUMBA 16:40~17:10 足立 圭子 予約

【隔週開催】Animal Move60 グループ パーソナル 17:30~18:30 宮山 朋廣  
ジャズダンス スクール 120 17:30~19:30 足立 圭子 有料 予約

【イベント】アロマヨガ (Bスタジオ 10:00~10:45 担当:添田) 香りを楽しみながら、胸を開くポーズを中心にしています。  
PILATES BODY MAKE45 (Bスタジオ 13:00~13:45 担当:佐藤 昇) 頑固な「もも前」「横もも」の張りをつかりシェイプ! 美しく美ヒップを目指す方におすすめです。  
【イベント】J-POP (Aスタジオ 17:55~18:55 担当:森田) ※有料 Greatest Of All Time!! J-POPをカッコ良く踊ってみましょう♪ レベル:中上級 価格:1,550円 定員:46名 予約:4月27日 19:05~iTIPNESSにて

レッスンをWEBでご予約頂いたお客様は、当日予約画面よりQRコードを表示頂き、スタジオ入場時に専用機器に読み込みが必要となる為、スタジオご参加の際には携帯電話をご持参ください。  
お忘れの方、予約なしでの入場方法についてはスタッフまでお問合せください。

◆小田スタイルステップ パーティカルVer. 小田インストラクター 【有料 ¥880】  
◆Future works 大岸インストラクター 【有料 ¥1,100】  
◆ジャズダンススクール120 足立インストラクター 【有料 ¥2,200】

16:00~ ストリートサルサ サルサの腰の使い方、基本的なステップ、ストリートダンスとサルサを織り交ぜた振付。楽しんで頂きますように☆  
★有料クラス★ 通称クラス同様に有料クラスも該当レッスン一週間の終了10分後からitipnessにてご予約ください。入場は予約を入れて頂いた順に入場  
★予約された場合、入金しないなどの無断キャンセルは定員管理している為、おやめください。ご配慮をお願いします。  
★有料クラスの予約は予約可能枠(最大10枠)に含まれません。入金はWeb予約後にフロントでお支払い。  
・11:45~ ジャズダンス60 振付クラス 料金1,320円(税込) 定員30名 60分振付クラス。前クラスとは違うダンスコンビネーションをお楽しみください  
・17:00~ オリジナルエアロ60 料金1,100円(税込) 定員30名  
・17:00~ ストリートダンス60 料金1,350円(税込) 定員40名  
・18:15~ ベリーダンス 料金2,400円(税込) 定員30名

ヨガ60 10:15~11:15 葉袋 利恵子 予約  
ジャズダンス45 10:45~11:30 茂田 篤子 予約  
エアロII オリジナル60 11:40~12:40 田中 咲百合 予約  
ジャズダンス60 振付クラス 11:45~12:45 茂田 篤子 有料 予約

(MOVE BODY) POWER45 13:00~13:45 森田 貴弘 予約  
ZUMBA 13:00~13:45 YOSHI 予約  
オリジナルキック45 14:00~14:45 佐藤 宣子 予約  
フレックス ストレッチ30 14:05~14:35 森田 貴弘 予約

ユニバーサルミュージックワールドダンス 15:00~15:45 YUCCO 予約  
FAST WALK45 15:00~15:45 大谷 知加 NEW 予約  
ストリートサルサ 16:00~16:45 YUCCO 予約  
エアロ1 16:05~16:45 大谷 知加 予約

ストリートダンス60 17:00~18:00 YUCCO 有料 予約  
オリジナルエアロ60 17:00~18:00 大谷 知加 予約  
ベリーダンス 18:15~19:15 サトウタカコ 有料 予約

【イベント】アロマヨガ (Bスタジオ 10:00~10:45 担当:添田) 香りを楽しみながら、胸を開くポーズを中心にしています。  
PILATES BODY MAKE45 (Bスタジオ 13:00~13:45 担当:佐藤 昇) 頑固な「もも前」「横もも」の張りをつかりシェイプ! 美しく美ヒップを目指す方におすすめです。  
【イベント】J-POP (Aスタジオ 17:55~18:55 担当:森田) ※有料 Greatest Of All Time!! J-POPをカッコ良く踊ってみましょう♪ レベル:中上級 価格:1,550円 定員:46名 予約:4月27日 19:05~iTIPNESSにて

レッスンをWEBでご予約頂いたお客様は、当日予約画面よりQRコードを表示頂き、スタジオ入場時に専用機器に読み込みが必要となる為、スタジオご参加の際には携帯電話をご持参ください。  
お忘れの方、予約なしでの入場方法についてはスタッフまでお問合せください。

◆小田スタイルステップ パーティカルVer. 小田インストラクター 【有料 ¥880】  
◆Future works 大岸インストラクター 【有料 ¥1,100】  
◆ジャズダンススクール120 足立インストラクター 【有料 ¥2,200】

16:00~ ストリートサルサ サルサの腰の使い方、基本的なステップ、ストリートダンスとサルサを織り交ぜた振付。楽しんで頂きますように☆  
★有料クラス★ 通称クラス同様に有料クラスも該当レッスン一週間の終了10分後からitipnessにてご予約ください。入場は予約を入れて頂いた順に入場  
★予約された場合、入金しないなどの無断キャンセルは定員管理している為、おやめください。ご配慮をお願いします。  
★有料クラスの予約は予約可能枠(最大10枠)に含まれません。入金はWeb予約後にフロントでお支払い。  
・11:45~ ジャズダンス60 振付クラス 料金1,320円(税込) 定員30名 60分振付クラス。前クラスとは違うダンスコンビネーションをお楽しみください  
・17:00~ オリジナルエアロ60 料金1,100円(税込) 定員30名  
・17:00~ ストリートダンス60 料金1,350円(税込) 定員40名  
・18:15~ ベリーダンス 料金2,400円(税込) 定員30名

ユニバーサルミュージックワールドダンス 15:00~15:45 YUCCO 予約  
FAST WALK45 15:00~15:45 大谷 知加 NEW 予約  
ストリートサルサ 16:00~16:45 YUCCO 予約  
エアロ1 16:05~16:45 大谷 知加 予約

ストリートダンス60 17:00~18:00 YUCCO 有料 予約  
オリジナルエアロ60 17:00~18:00 大谷 知加 予約  
ベリーダンス 18:15~19:15 サトウタカコ 有料 予約

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4日(土) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
15										15
30										30
45										45
10:00	【有料】 ヨガ45 9:40~10:25 島田 美映	【有料】 太極拳スクール 総合太極拳を覚えよう 9:40~10:10 松野内 総史		ステップ1 10:00~10:40 清水 麻希	太極拳45 10:00~10:45 鈴木 咲子					10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	【MOVE BODY】 DANCE45 10:40~11:25 島田 美映	太極拳45 10:30~11:15 松野内 総史	アクア YOGA 10:30~11:00 新井 里江子		太極剣 スクール (32式剣) 10:55~11:40 鈴木 咲子					11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	【有料】 ステップ 1.5 12:15~13:00 森山 誠子	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:15~12:45 田島 郁実	アクア ダンス45 11:10~11:55 新井 里江子	エアロ1 11:05~11:45 清水 麻希	【HOT】 リンパ デトックスヨガ 11:15~12:00 小林 賢章					12:00
15										15
30										30
45										45
13:00										13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	【有料】 エアロ2 13:15~14:05 森山 誠子	【イベント】 FIA 全国カラダ年齢 測定 ～フィットネス 体力テスト～ 13:05~14:35		【王子店4周年】 MOVE BODY POWER60 12:10~13:10 安形 直樹	トレーニング& ストレッチエリア 12:30~13:15					14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:20~15:05 田島 郁実			【王子店4周年】 MOVE BODY FIGHT8 SHAPE60 13:40~14:40 川西 蘭 松本 絵里子						15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	【有料】 FAST WALK45 15:25~16:10 小川 恵子	【イベント】 バレイ60 15:00~16:00 石井 美智子		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 15:10~16:10 根岸 健一	【王子店4周年】 Martial Strike Workout60 15:05~16:05 川西 蘭					16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	ベリーダンス フィットネス 16:30~17:15 亜希	【有料】 バレイ スクール75 ～踊りましょう スペシャル～ 16:15~17:30 石井 美智子			トレーニング& ストレッチエリア 16:30~17:30					17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	やさしい HIPHOP 17:35~18:20 亜希				トレーニング& ストレッチエリア 17:30~18:30					18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	【有料】 ヒップホップ スクール60 18:35~19:35 亜希									19:00
15										15
30										30

【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。  
※有料レッスンは予約数にカウントされません ※料金は全て税込価格です  
券売機販売有 → ■ フロントのみ → ◆

◆バレイスクール75～踊りにチャレンジスペシャル～  
料金:2,200円/定員:16名  
普段できないセンターの動きを練習します。何を踊るかはお楽しみに♪  
※経験が浅い方は「15:00～バレイ60」にご参加の上お申し込み下さい。

■太極拳スクール～総合太極拳を覚えよう～ 料金:1,100円/定員:10名  
■32式太極剣 / 料金:1,100円/定員:10名  
■ステップ1.5 / 料金:1,210円/定員:25名  
■ヒップホップスクール60 / 1,870円/28名

【イベント】FIA全国カラダ年齢測定～フィットネス体力テスト～  
無料体力測定イベントです。詳細は店舗掲示をご覧ください。

・16:35~17:45  
エアロ2 Burn70 Aスタジオ 有料  
エアロ2のロングバージョン。いつもよりも少し長めの  
振り付けでダイナミックに爽快に動くことが出来る  
運動量が多いクラスです。  
1回限りのスペシャルレッスン!  
心躍る音楽と共に皆さんと一緒に踊りましょう!!  
料金:550円(税込)  
予約方法:iTIPNESSレッスン予約サービス  
予約開始:4/27(土)17:55~  
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。

【ステップ1.5～GWスペシャル～】  
有料:1,100円 12:25~13:15 Aスタジオ  
担当:飯山大輔インストラクター  
飯山インストラクターによるGW特別クラスの開催です!  
ステップ1.5(初中級)レベルにて実施しますので、  
ぜひチャレンジしてみてください!!

【FIGHTDO60】  
14:25~15:25 Aスタジオ  
担当:Reiインストラクター  
普段は45分で実施しているクラスですが、GWという  
ことで60分Ver.にて実施!  
思う存分FIGHTDOのクラスを楽しんでください!!  
ご参加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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

# 5月4日(土) [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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA		
08:30														08:30	
45														45	
09:00					キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30~9:30									09:00	
15														15	
30	ヨガ60 9:00~10:00 SEHO													30	
45			キッズスイミング 9:15~10:15											45	
10:00	予約				キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30		キッズスイミング 9:30~10:30						キッズスイミング 9:30~10:30	10:00	
15														15	
30		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00												30	
45	[MOVE BODY] POWER45 10:30~11:15 日高 愛		キッズスイミング 10:15~11:15		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 10:30~11:30		キッズスイミング 10:30~11:30							45	
11:00	予約													11:00	
15	[アップデート]													15	
30		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00												30	
45	[イベント] MOVE BODY FIGHT バックナンバー45 11:35~12:20 日高 愛		キッズスイミング 11:15~12:15											45	
12:00	予約													12:00	
15		キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00												15	
30														30	
45	[イベント] MOVE BODY CONDITION バックナンバー45 12:40~13:25 日高 愛		キッズスイミング 12:15~13:15											45	
13:00	予約													13:00	
15														15	
30		ストレッチ20 13:40~14:00 青木 佳乃												30	
45	[MOVE BODY] SHAPE30 13:45~14:15 加藤 みのり		キッズスイミング 13:15~14:15											45	
14:00	予約													14:00	
15														15	
30		[有料] Beauty Body Make 14:25~15:10 日高 愛												30	
45	[MOVE BODY] DANCE45 14:35~15:20 亜彩		キッズスイミング 14:15~15:15											45	
15:00	予約													15:00	
15														15	
30														30	
45														45	
16:00	ZUMBA 15:40~16:25 亜彩	キッズアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30											16:00	
15														15	
30														30	
45														45	
17:00	カラダほぐす YOGA45 16:45~17:30 亜彩	キッズアダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30											17:00	
15														15	
30														30	
45														45	
18:00														18:00	
15														15	
30	『卓球』 開放タイム (60) 17:50~18:50													30	
45														45	
19:00														19:00	
15														15	
30														30	
45														45	
20:00														20:00	
<b>【MOVEBODY祭り!! 皆様の推しは何?】</b> ティップネス下井草店に来れば 全部のMOVEBODYが楽しめます♪ <b>【有料】Beauty Body Make</b> ・担当/日高 愛 ・時間/14:25~15:10 ・料金/¥500(税込) 美しいボタラインを手に入れるための 15分ほどのセミナーと30分でトレーニング やセルフケアをご案内します。				今回の祝日スケジュールは『緑』がテーマです。 <b>【リカバリーワークアウト45】</b> 【15:00~15:45 Bスタジオ 担当:KOTOMI 定員:40名】 大好きだったあのレッスンがさらにバージョンアップで帰ってくる!! カラダのバランスを整えて姿勢改善、疲れたカラダをスッキリと整える リカバリーエクササイズ。初めての方も是非ご参加ください。 <b>【有料】大城筋トレ部</b> 【17:15~17:45 Aスタジオ 担当:大城 健太 定員:44名 ¥1,100】 パーを使ったエクササイズを中心に、正しく効果的なトレーニングのやり方 をより丁寧にしながらシエブUPしていきます。 <b>【有料】JAZZスクール75 ~みどりのEver.~</b> 【18:00~19:15 Aスタジオ 担当:茂田 篤子 定員:65名 ¥1,380】 みどりの日にちなんで、グリーンがタイトルに入った曲でジャズダンスを お楽しみ頂きます。初めての方も是非ご参加ください。				■Aスタジオ 15:50~16:35 <b>【有料】</b> <b>「みんなで楽しく踊って</b> <b>遊boys&amp;girls」</b> ~hipなhop~ 担当:山本 あゆ美 定員:40名 料金:880円 アイソレーションあり、4×8の無理は ないけどスマートに踊るコレオを一緒 に楽しみましょう♪ <b>★お申し込みは、4/20(土) 9:45</b> より、フロント・お電話にてお受け いたします。 当日の入場は、レッスン開始10分前 より入金順にご案内いたします。				<b>【ステップ1.5】</b> Aスタジオ 11:20~12:05 少しだけステップアップ!!いつもより少しだけ長く動きを繋げてみます。 後ろを向いたしりすする動きも含まれるかも。ステップ1に慣れて方向性の内容です。 ■定員 40名 ■予約 4/27(土) 12:15 ~ レッスン予約システムにてご予約 <b>【オリジナルエアロ60(有料)】</b> Aスタジオ 12:25~13:25 知久インストラクターによるオリジナルエアロ。 60分間、ガツガツいります!! エアロの経験がある方がオススメです。 もらう、チャレンジ大歓迎です!! ■定員 40名 ■料金 1,100円(税込) ■申込開始日 4/19(金) 10:30~ ■入金開始日 5/2(木) 10:30~			

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。