

2月11日(水) [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	練馬			氷川台	東武練馬				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	Cスタジオ	プール	
15	<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。 ■デイトム会員の方は18:00までご利用が可能です。</p>			休 館 日	<p>ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)</p>				15
30	ヨガ60 10:00~11:00 泉 清香	BASE WALK45 10:00~10:45 今村 恵子	アクアダンス30 10:10~10:40 小堀 民子		ZUMBA 10:05~11:05 潮見 裕子	アクティブストレッチ 10:15~10:45 瀧美 梨沙		クロールバック 10:15~11:00 野中 由美	30
45			【有料】初級 スイミングスクール ~水慣れ・クロール~ 10:50~11:35 小堀 民子						45
10:00									10:00
15									15
30	BAILA BAILA45 11:20~12:05 AKI	カラダほぐす YOGA45 11:10~11:55 今村 恵子	【有料】初級 スイミングスクール ~クロール&平泳ぎ~ 11:45~12:30 小堀 民子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25~12:10 AYAKO	パレエ120 11:10~13:10 谷口 裕子	MAT PILATES45 11:25~12:10 潮見 裕子	はじめてスイム20 11:10~11:30 野中 由美	30
45								はじめて4泳法 11:40~12:25 野中 由美	45
12:00									12:00
15									15
30	[MOVE BODY] DANCE45 12:25~13:10 AKI	エアロ1 12:10~12:50 佐藤 澄香	【有料】初級 スイミングスクール ~クロール&平泳ぎ~ 11:45~12:30 小堀 民子		[祝日オリジナル] HIPHOP45 12:25~13:10 AYAKO			[MOVE BODY] AQUA30 12:35~13:05 瀧美 梨沙	30
45									45
13:00									13:00
15									15
30	【イベント】オリジナル マーシャル ~OLDSTYLE~ 13:25~14:25 tatu・曾本 恵子	ステップ2 13:15~14:05 佐藤 澄香	アクアダンス45 13:25~14:10 下地 愛実		[MOVE BODY] POWER30 13:30~14:00 若林 拓馬	ヨガ60 13:35~14:35 小林 眞章		自主練サークル 1500 13:15~14:05	30
45									45
14:00									14:00
15									15
30									30
45									45
15:00									15:00
15								15	
30	[MOVE BODY] POWER45 14:45~15:30 tatu	【有料】Let's K-pop Dance! 14:30~15:30 佐藤 澄香		[若林、初FIGHTです] MOVE BODY FIGHT45 14:15~15:00 川島 早絵・若林 拓馬				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>【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。</p>									
<p>《イベントレッスン》 ◆オリジナルマーシャル ~OLDSTYLE~ 初めてのコンビでお届けするマーシャルレッスン!! 60分間思う存分楽しんでください!!</p>									
<p>《有料クラス》 ◆Let's K-pop Dance! Bスタジオ 担当 佐藤 澄香【定員35名 料金880円(税込)】 BTSの「Butter」の後半のサビアウトロ部分を行います! やさしめの振りなのでお気軽にご参加下さい!! みんなで楽しくカッコ良く踊りましょう♪</p>									
<p>◆ピククルボール体験会 16:00~17:00 Aスタジオ【定員8名 料金1,100円(税込)】 ルールの確認、打ち方の練習、ゲーム体験を行います! ご興味のある方ぜひご参加ください! 1月28日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受付けております。</p>									
<p>祝日特別レッスンもお楽しみください! ~有料クラスのご案内~ ※予約は1週間前・レッスン終了10分後より ※ご入金はレッスン開始前までにフロントにてお願いします。</p>									
<p>【祝日オリジナル】HIPHOP45 担当者:AYAKO 料金:880円(税込) 定員:30名 内容: ダンスが好きの方・HIPHOPミュージックが好きの方・グループ感など含めてその日限りの振付をお楽しみください☆</p>									
<p>パレエ120 担当者:谷口 裕子 料金:3,080円(税込) 定員:20名 内容: 通常のパレエ60のレッスン+くすみ割り人形・華笛の踊り(あしふえのおどり)を皆で踊りましょう♪</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。

2月11日(水) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00										09:00
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 根岸 健一	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 猿谷 英子			ヨガ75 9:50~11:05 葉袋 利恵子	小川Style HIPHOP60 10:05~11:05 小川 ゆり	エアロ1 10:10~10:50 金子 知弘	MAT PILATES45 10:05~10:50 tae		15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 ~バックナンバー~ 10:55~11:40 瀨美 修斗	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:00~11:45 根岸 健一	免疫ケア体操 10:50~11:10							15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	[MOVE BODY] POWER45 ~バックナンバー~ 11:55~12:40 高田 香	カラダほぐす YOGA45 12:00~12:45 亜彩			【祝日限定】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 11:25~12:25 小川 ゆり	MAT PILATES45 11:30~12:15 前野 光治				15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	美姿勢 ワークアウト 12:55~13:40 佐藤 昇	ZUMBA 13:00~13:45 亜彩			【祝日限定】 JOINT STYLE AERO60 12:40~13:40 前野 光治 知久 浩典	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40~13:25 田所 啓				15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	MAT PILATES30 13:55~14:25 佐藤 昇	[MOVE BODY] DANCE45 14:00~14:45 taichi								15
30										30
45										45
15:00										15:00
15	B to B バランス60 14:40~15:40 吉村 敏子									15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30	バレエ スクール75 15:55~17:10 大瀧 千明									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

□ どの日でもご参加いただけます。
種別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。

健康 整理券をお取り頂けます。お一人様一枚とさせていただきます。

W 2名以上のインストラクターで指導をサポートします。

オリジナル オリジナルレッスンのプログラムです。

更新 振替や音楽が更新されたプログラムです。

◆【祝日限定】
JOINT STYLE AERO60
前野・知久インストラクター
¥1,650円(税込)
インストラクター2名によるこの日限定のジョイント
レッスン! 楽しく、楽しく汗をかきませんか?
※エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。

◆【祝日限定】オリジナルマーシャル45
知久インストラクター
この日だけのコリオ! 楽しく、そしてかっこよく動き
ましょう!

◆【祝日限定】
UNIVERSAL MUSIC
WORLD DANCE60
小川インストラクター
いつもより少し長く踊りましょう! 第2ブロックを
実施します!

◆小川Style HIPHOP60
小川インストラクター
¥2,200円(税込)

◆ジャズダンススクール90
UMEZUインストラクター
¥1,980円(税込)

★【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバー~
担当: 鶴岡・瀨美

★【MOVE BODY】POWER45 ~バックナンバー~
担当: 鶴岡・高田

1月より中野店配属になった鶴岡がダブルインストラクターで祝日を
全力で盛り上げます!
祝日ならではの熱いレッスンを一緒に楽しみましょう!

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。

2月11日(水) [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		
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <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> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>互恵…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入会が必要となります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> 予約が必要なクラスです。</p> <p>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。</p> <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>ライブ…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>キッズスイミング 短期教室 9:30~10:30</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15~11:00 YUCCO</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】CONDITION45 10:15~11:00 Kei</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>北本&小田の オッサンズエアロ～ライトミドルver.～ 10:20~11:20 小田 忠明 北本 啓祐</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>ストリートサルサ45 11:15~12:00 YUCCO</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アクティブストレッチ 10:50~11:20 大城 健太</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>太極拳60 10:00~10:45 弘澤 成美</p> </div> </div>												45
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】POWER45 11:20~12:05 久保田 美穂</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>フレックスストレッチ20 11:45~12:05</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【有料】初めての 小田スタイル ステップ～2台マルチ初級～ 11:40~12:30 小田 忠明</p> </div> </div>												10:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>SPARTAN CIRCUIT30 12:00~12:30 駒形 翼</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ベビースイミング 10:15~11:00</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>MAT PILATES30 11:15~11:45 加藤 智枝</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>スタートFit～TRX～20 12:15~12:35</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>カラダほくす YOGA45 11:40~12:25 北本 啓祐</p> </div> </div>												45
12:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												12:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>カラダほくす YOGA45 12:05~12:50 加藤 智枝</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】HULA HULA 12:20~13:05 早川 いずみ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>スイムサークル45 12:50~13:35</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>SPARTAN CIRCUIT30 12:00~12:30 駒形 翼</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> </div>												45
13:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												13:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 12:40~13:10 大島 美帆</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>エアロ1 13:15~13:55 吉岡 茂広</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】POWER45 13:55~14:40 駒形 翼</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【有料】アロマピラティス 14:50~15:35 大城 健太</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
14:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												14:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>エアロピクス ヒストリー 14:10~15:10 吉岡 茂広</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】POWER45 13:55~14:40 駒形 翼</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【有料】アロマピラティス 14:50~15:35 大城 健太</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
15:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>エアロピクス ヒストリー 14:10~15:10 吉岡 茂広</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】POWER45 13:55~14:40 駒形 翼</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【有料】アロマピラティス 14:50~15:35 大城 健太</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												16:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												17:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
18:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												18:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												15
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												45
19:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>アップデート</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>アカアミット +F 30 11:20~11:50 露久保 俊彦</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【MOVE BODY】FIGHT30 12:25~12:55 川松 夏海</p> </div> </div>												19:00
<p>■ストリートサルサ YUCCOインストラクター (有料/¥1,100) サルサをベースにハウスダンスのステップやパンクなど、ストリートダンスを融合させたクラスです。</p> <p>■エアロヒストリー 吉岡インストラクター (有料/¥880) エアロピクス全盛期～現代のエアロピクスまでの、流行っていた動きを再現します。 過去から現代のエアロピクスに段々変化していくグラデーションに、思いを馳せましょう! エアロに少し慣れた方～エアロ2相当の難易度で進行しますので幅広い方にお楽しみいただけます。</p> <p>■北本&小田のオッサンズエアロ～ライトミドルver.～ 【10:10～11:10 Aスタジオ 担当:北本 啓祐・小田 忠明 定員:65名】 北本・小田がお送りする、初回コボイベント! 2人の振り付けを駆使していきなさん 楽しめる内容です! エアロ1～2を受けられている方なら、気軽にご参加いただけます。 祝日ならではのスペシャルレッスン、皆様のお越しをお待ちしております!</p> <p>■【有料】初めての 小田スタイル ステップ～2台マルチ初級～ 【11:40～12:30 Aスタジオ 担当:小田 忠明 定員:35名 ¥1,100】 前後2台移動のマルチステップです。強度はステップ2程度です。</p> <p>■【有料】アロマピラティス 【14:40～15:25 Bスタジオ 担当:大城 健太 定員:40名 ¥1,320】 アロマを焚きながら行うピラティスレッスンです。 ストレス解消・姿勢改善・身体のハリ感におすすり!</p> <p>◆MOVEBODYイベントレッスン 10:00～10:45 【MOVEBODY】CONDITION45 担当:金子 あけみ・金子 千夏 11:00～12:00 【MOVEBODY】SHAPE60 担当:金子 あけみ・川松 夏海 2025年MB-1グランプリ優勝者が大泉学園 にやってくる! この日限りのコラボレッスンを是非お楽しみください!</p>													

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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。