

8月11日(火) [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	ジム	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。 ■ティタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。				☐ どなたでもご参加いただけます。 ※参加費を調整しながらお申し込みください。 ☐ 該館のプログラムに準じた方向けのクラスです。 【注意】 新入プログラムです。是非ご体験下さい。 【注意】 有料のプログラムになります。別途お申込み、ご入金が必要です。 【注意】 予約が必要なクラスです。 【注意】 参加費をお支払いします。お一人様一席とさせていただきます。 【注意】 インストラクター2名で指導をさせていただきます。 【注意】 初級者・高齢者・リハビリのレッスンです。 【注意】 12ヶ月間の無料体験が実施されたプログラムです。				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)				15		
30														30	
45														45	
10:00														10:00	
15	アロマヒーリング ストレッチ45 10:00～10:45 郡山 恵				[MOVE BODY] POWER30 10:00～10:30 MIEKO				ヨガ60 10:00～11:00 松田 希子	フラ フィットネス45 10:05～10:50 鈴木 美香代			スイム クリニック 10:15～11:00 秋葉 佑貴	15	
30														30	
45		やさしい バレエ 10:30～11:15 中込 美加恵												45	
11:00					ZUMBA 10:50～11:35 MIEKO									11:00	
15															
30	ヨガ45 11:05～11:50 郡山 恵														
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															
＜祝日特別有料スクール＞ ◆FIT HOP30 15:15～15:45 Bスタジオ 担当:MIEKO 【定員:35名 料金:550円(税込)】 FITHOPとはヒップホップをベースとした、有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスプログラムです。 K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムです。 関東のティップネスでは初開催のFITHOP! 是非ご参加下さい!!				◆【ベリーダンスフィットネス75】 祝日限定!! 普段より時間を拡大して行います。 75分、思いっきり踊って、心も身体もリフレッシュ! 皆様のご参加をお待ちしております。				◆【イベント】MOVE BODY FIGHT60 過去のバックナンバーもミックスさせたボリューム満点の60分間、暑いからこそ、爽快に動こう!				★13:20～14:20 ビックルボール体験会 ビックルボールはバドミントンコートと同じ広さのコンパクトなコートを使い、穴のあいた軽いプラスチック製のボールを、板状の「パドル」で打ち合います。 「テニスより手軽で、卓球よりダイナミック」 運動経験を問わず誰もが 5分でラリーを楽しめるのが最大の魅力です。 当日はスタッフがルール説明などさせていただきます! パドルは無料で貸出しいたします。 ご予約は 7月28日(火) 12:00～ お電話、フロントにて承ります。 是非この機会に体験してみませんか。皆様のご参加お待ちしております。			
＜イベントレッスン＞ ◆アドバンスエアロ 16:15～17:15 Aスタジオ 担当:小田 忠明 【定員:66名】 中上級向け筋コンなしのクラスです。				ジャイアンツ ウィナス ダンススクール 18:40～20:10											

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。

8月11日(火) [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		09:00	
15		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。			15	
30				30		
45				45		
10:00				10:00		
15					15	
30		陰陽ヨガ 75 10:10～11:25 高尾 美香子	ストレッチ30 10:15～10:45 栃尾 岳明		30	
45					45	
11:00					11:00	
15				メリハリABS&HIP 11:00～11:30 栃尾 岳明	15	
30					30	
45					45	
12:00		【MOVE BODY】 POWER45 11:40～12:25 持田 瑛生	ステージサイクル30 11:55～12:25 栃尾 岳明		12:00	
15					15	
30					30	
45					45	
13:00		【祝日限定】 MOVE BODY FIGHT60 12:45～13:45 持田 瑛生 田所 啓	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:50～13:35 儀間 千悠		13:00	
15					15	
30					30	
45					45	
14:00					14:00	
15		エアロ1 14:05～14:45 市川 和子	【MOVE BODY】 DANCE45 13:55～14:40 儀間 千悠		15	
30					30	
45					45	
15:00					15:00	
15		【祝日限定】 オリジナル マーシャル45 15:05～15:50 田所 啓	MAT PILATES45 15:00～15:45 市川 和子		15	
30					30	
45					45	
16:00					16:00	
15		どなたでも参加いただけます。 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てから向けのクラスです。 NEW 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 【互換】 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。 【説明書】 服装等をお知らせします。お一人様一枚として頂きます。 👁 インストラクター2名で皆様をサポートします。 📺 店舗オリジナルのレッスンです。 📺 振替や音楽が更新されたプログラムです。 有料		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	

◆陰陽ヨガ 担当:高尾 美香子インストラクター 定員:55名 前半はゆったりとポーズを保ちながら、静かに自分と向き合う陰ヨガ。 後半は呼吸に合わせて心地よく動く陽ヨガ。 静と動のヨガで心身のバランスを整えましょう。	
◆ステージサイクル30 担当:栃尾 岳明インストラクター 定員:15名 音楽に合わせてながらペダルを回すインドアサイクルプログラムです。 音楽を楽しみながらヒルクライムやダウンヒルを繰り返したくさん汗を流しましょう! ※今回はハートレート機能を使わずに行います。	
◆【イベント】MOVE BODY FIGHT60 担当:田所 啓インストラクター×持田 瑛生インストラクター 定員:65名 吉祥寺店人気インストラクターのコラボレッスン! 60分間一緒に楽しみましょう!	
◆オリジナルマーシャル45 担当:田所 啓インストラクター 定員:65名 パンチやキックの動作でストレスを発散しながら脂肪燃焼を目指せます! この日だけの特別な内容をお楽しみに!	
◆カーディオコンバット60 担当:田所 啓インストラクター 金額:1,650円(税込) 定員:26名	

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。

8月11日(火) [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		
09:00						09:00
15						15
30						30
45	川口店初上陸!! ビックルボール 無料体験会 ※詳細別紙参照※ 9:20~10:20					45
10:00				【有料】 アクアダンス 基本動作の習得クラス 9:45~10:15 大島 美帆 有料 予約		10:00
15						15
30						30
45		ヒーリング ストレッチ45 10:25~11:10 飯山 大輔 予約		アクアミット+F 30 10:30~11:00 大島 美帆 予約		45
11:00	ステップ1 10:40~11:20 森山 誠子 予約					11:00
15						15
30						30
45						45
12:00	エアロ2 11:35~12:25 森山 誠子 予約	【MOVE BODY】 SHAPE30 11:30~12:00 飯山 大輔 予約		アクア ダンス45 11:10~11:55 大島 美帆 予約		12:00
15						15
30						30
45		【MOVE BODY】 FIGHT30 12:15~12:45 小川 恵里子 予約		ステップアップ スイム 12:15~12:45 川岸 直生 有料		45
13:00	【有料】 久保田サークル オリジナル エアロ 12:45~13:45 久保田 温郎 有料 予約		限界SQUAT 13:05~13:20 予約	はじめて 四泳法 12:55~13:35 川岸 直生 有料		13:00
15		【有料】 MOVE BODY POWER45 ~フォーム習得45~ 13:05~13:50 安形 直樹 有料 予約	限界HUKKIN 13:25~13:40 予約			15
30						30
45						45
14:00						14:00
15	エアロ1 14:00~14:40 久保田 温郎 予約	【MOVE BODY】 POWER45 14:05~14:50 安形 直樹 予約				15
30				ウォーク&ジョグ30 14:15~14:45 滝澤 由久子 予約		30
45		アップデート				45
15:00						15:00
15	【有料】 MOVE BODY FIGHT60 ~燃えすぎて減!~ 15:05~16:05 青木 翔太 田島 郁美・安形 直樹 有料 予約	HULA HULA 15:05~15:50 naho 予約		アクアミット+F 30 14:55~15:25 滝澤 由久子 予約		15
30						30
45						45
16:00		HULA HULA 有料クラス 16:05~16:35 naho 予約				16:00
15						15
30						30
45						45
17:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:30~17:30 sayaka 予約					17:00
15						15
30						30
45						45
18:00	【有料】 K-POP ~初中級オリジナル60~ 17:40~18:40 sayaka 予約					18:00
15						15
30						30
45						45
19:00	★ビックルボール無料体験会開催!!★ 詳細は館内掲示物をご確認下さい。 ■久保田サークルオリジナルエアロ / 料金:880円 / 定員:35名 ■K-POP ~初中級オリジナル60~ / 料金:1,540円 / 定員35名 2026年GWに実施したオリジナル振り付けをリバイバルします! ■【有料】MOVE BODY POWER ~フォーム習得45~ 料金:1,650円 / 定員:12名 普段出来ない細かなフォームチェックをします! 明日から同じウエイトが軽くなるかも?! ■【有料】MOVE BODY FIGHT60 ~燃えすぎて減!~ 料金:プレミアムポジション【青シール番号 1,2,3,4,5,9,10,11】1,100円 レギュラーポジション【青シール番号その他】550円 ボーナストラックの解説付きです! ※予約枠は「プレミアムポジション」と「レギュラーポジション」2種類あります。 予約時お間違いの無いようお気を付け下さい。 ※予約検索に名前を入れる場合は「青木 翔太」となります。					19:00

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。

8月11日(火) [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								
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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	09:00				
15		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。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 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。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 予約 …予約が必要なクラスです。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。 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。														15			
30																30			
45																45			
10:00																10:00			
15		ヨガ45 10:00～10:45 増淵 勇	はじめて ジャズダンス 10:15～10:45 茂田 篤子	ベビースイミング 45 10:30～11:15	休 館 日	HULA HULA 10:15～11:00 井出 涼子	KIDS かけっこ教室 10:00～12:00	ベビースイミング 45 10:15～11:00	ヒーリング ストレッチ30 10:00～10:30 神戸 柚佳	予約	ヨガ60 10:15～11:15 葉袋 利恵子	有料	【有料】 ワンポイント アドバイススクール 10:45～11:15 福池 寛子	スイミング サークル 10:20～11:50	15				
30															30				
45															45				
11:00		エアロ1 11:05～11:45 増淵 勇	茂田Style ジャズダンス 11:00～12:00 茂田 篤子	アクアミット +F 30 11:20～11:50 大和田 貴子		オリジナル	Pop Star Legend Style60 11:30～12:30 POSA	MAT PILATES30 11:30～12:00 葉袋 利恵子	スイミング スクール45 【初級】 11:20～12:05 福池 寛子	予約	有料	やさしい パレエ 12:15～13:00 関 かおり	スイミング スクール45 【中級】 12:15～13:00 福池 寛子		11:00				
15															15				
30															30				
45		45		12:00															
15		BASE WALK45 12:05～12:50 安倍 浩子	パレエ入門 45 12:20～13:05 石川 美和子	アクア ダンス30 12:00～12:30 大和田 貴子		【MOVE BODY】 POWER30 12:20～12:50 川島 早絵	アップデート	カラダほぐす YOGA30 12:25～12:55 Errin	はじめて ビックルボール 12:30～12:50	予約	予約	基礎DANI20 12:45～13:05 松本 彩	アップデート	ワンコイン ピラティス スクール45 13:20～14:05 tae	パレエ スクール90 13:20～14:50 関 かおり	アクアダンス &ミット 13:30～14:15 福池 寛子	12:00		
15																	15		
30																	30		
45		45		13:00															
15		【MOVE BODY】 DANCE45 13:10～13:55 安倍 浩子	入門/パレエ スクール45 13:15～14:00 石川 美和子	アクアミット +F 13:20～13:50 週		エアロ1 13:15～13:55 吉川 温子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 Errin	予約	はじめてスイム20 13:05～13:25 米野 拓人	テクニカル スイム45 13:30～14:15 米野 拓人	有料	有料	有料	有料			13:00		
15																	15		
30																	30		
45		45		14:00															
15		ステップ2 14:10～15:00 相原 晴絵	アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 佐藤 あゆみ	アクア ダンス30 14:00～14:30 週		エアロ2 14:15～15:05 吉川 温子	アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 高橋 雅史	予約	予約	フィン コース30 14:30～15:00		予約	予約	予約	予約			14:00	
15																		15	
30																		30	
45		45		15:00															
15		オリジナル ステップ 中級 15:15～16:15 相原 晴絵	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		キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30	はじめて タヒチアンダンス 体験 15:45～16:45 龍野 晴香	予約	予約	キッズスイミング 15:30～16:30	予約	予約	予約	予約	予約			15:00	
15																		15	
30																		30	
45		45		16:00															
16:00		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 16:30～17:30	予約	予約	キッズスイミング 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30				16:00		
15																	15		
30																	30		
45		45		17:00															
17:00		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 17:30～18:30		キッズ 体育のミカタ 17:30～18:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 17:10～18:10	予約	予約	キッズスイミング 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ 17:40～18:40	キッズスイミング 17:30～18:30				17:00	
15																		15	
30																		30	
45		45		18:00															
18:00		ビックルボール コート貸し出し 18:00～19:00	キッズスイミング 18:30～19:30	キッズスイミング 18:30～19:30		キッズ 体育のミカタ 18:30～19:30	予約	予約	キッズスイミング 18:30～19:30	キッズスイミング 18:30～19:30	キッズ ストリートダンス 19:00～20:00							18:00	
15																		15	
30																		30	
45		45		19:00															
19:00		【有料レッスン情報】 ■茂田Styleジャズダンス 茂田インストラクター ¥1,320 ■パレエ入門45 石川インストラクター ¥1,650 ■オリジナルステップ中級 相原インストラクター ¥880 ステップ2より更にレベルアップを目指して、中級～上級の間の難易度に、60分かけてチャレンジしましょう！ ステップ愛好者の皆様！お待ちしております！ ※こちらのレッスンは、券売機ではなく店頭でのご入金をお願いしております。 お時間の余裕をもってフロントにお越しいただけますようお願い申し上げます。 ■ビックルボール コート貸し出し 何名でご利用いたいても、1時間¥6,600(会員様価格) フロントまたはお電話にてご予約承ります。 ◇はじめてビックルボール 人気急上昇中のラケットスポーツ「ビックルボール」をこれから始めたい方向けのクラスです。 ルール説明やバドル(ラケット)の持ち方、ボールの打ち方など、基礎的な内容を行います。 ◇はじめてタヒチアンダンス体験(有料) 【金額】1,650円(税込) 【定員】20名 タヒチの伝統舞踊「タヒチアンダンス」をご体験いただけるクラスです。 経験の有無に関わらず、どなたでもご参加可能です♪ 詳細は、別途館内掲示をご確認ください。														19:00			
★★★★Pop Star Legend Style60★★★★ 【時間】11:30～12:30 【担当】POSA 世界の音楽シーンとダンスの歴史を塗り替えた、あの最高峰のエンターティナー。彼の代名詞ともいえる独自のダンススタイルに特化したクラスをお届けします。 最高峰のビートに体を預け、あのスターにならざる究極の60分。時間を忘れ、最高に熱い60分を一緒に楽しみたい方！ ★★★★アクアダンス&ミット★★★★ 【時間】13:30～14:15 【担当】福池 寛子 アクアミットを活用し、水の抵抗を利用しながら筋力トレーニング・有酸素運動・バランストレーニングを行い、トータルコンディショニングを目指すクラス。水のチカラで動けるカラダを目指します。筋力アップしたい方やシェイプアップ、たい方におすすです！																			

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。