

9月15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                                           | プール                      |       |
| 09:00 |  | ■予約対象クラスはwebにてご予約の上、ご参加ください。<br>■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。<br>■デイトタイム会員の方は 18:00 までご利用が可能です。                                                            |                                                                                                                      | <div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>該当のプログラムに備わった方向けのクラスです。</div></div><div><div><input checked="" type="checkbox"/></div><div>NEW・新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>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。</div></div></div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>【予約】…予約が必要なクラスです。</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>【整理券】…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。</div></div><div><div><input checked="" type="checkbox"/></div><div>…インストラクター2名で指導をサポートします。</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div></div></div> |                                                 |                          | 09:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | オリジナル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  | エアロ1.5<br>10:05～10:50<br>小田 忠明                                                                                                                            | 【有料】<br>歩きやすい脚の為の<br>コンディショニング<br>10:00～11:00<br>関 仁淑                                                                | ストレッチ&<br>リカバリー<br>10:00～11:00<br>松本 俊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ベビースイミング<br>ビギナー・アドバンス<br>10:00～10:45           |                          | 30    |
| 45    |  | 予約                                                                                                                                                        | 有料                                                                                                                   | Punch'n Kick20<br>10:40～11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 予約                                              |                          | 45    |
| 10:00 |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | オリジナル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                          | 10:00 |
| 15    |  | エアロ2<br>11:15～12:05<br>関 仁淑                                                                                                                               |                                                                                                                      | 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>11:20～11:50 鈴木 里彩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 骨盤・体幹<br>トレーニング<br>11:15～12:00<br>松本 俊          | キッズスイミング<br>11:00～12:00  | 15    |
| 30    |  | 【有料】<br>小田スタイル<br>ステップ<br>～バーティカルVer.～<br>11:10～12:00<br>小田 忠明                                                                                            |                                                                                                                      | アップデート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 予約                                              |                          | 30    |
| 45    |  | 有料                                                                                                                                                        | 予約                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 12:00 |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | オリジナル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                          | 12:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | ボディウォーク<br>12:15～12:45<br>松本 俊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  | HATHA YOGA<br>ディープ プレス<br>フロウ60<br>12:20～13:20<br>小田 忠明                                                                                                   | 骨盤リズム<br>ダイエット45<br>12:25～13:10<br>小池 光世                                                                             | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>12:15～13:00<br>駒木 海星                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 予約                                              |                          | 30    |
| 45    |  | 予約                                                                                                                                                        | アップデート                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 13:00 |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:15～14:00<br>駒木 海星                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 | はじめてスイム30<br>13:10～13:40 | 13:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | 【有料】<br>ピククルボール<br>体験会<br>13:30～14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 | 初級4泳法<br>13:50～14:20     | 15    |
| 30    |  | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>13:40～14:25<br>長澤 隆真                                                                                                            | HULA<br>HULA<br>13:30～14:15<br>小池 光世                                                                                 | 有料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 予約                                              |                          | 30    |
| 45    |  |                                                                                                                                                           | HULA HULA<br>有料クラス30<br>14:30～15:00 小池 光世                                                                            | 【有料】<br>初級<br>スイミングスクール<br>～クロール&背泳ぎ～<br>14:40～15:25 小堀 民子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 予約                                              |                          | 45    |
| 15:00 |  | 【有料】<br>ピククルボール<br>体験会<br>14:45～15:45                                                                                                                     | 有料                                                                                                                   | 有料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>14:15～15:00<br>中嶋 まどか |                          | 15:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 30    |
| 45    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 16:00 |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | アロマヒーリング<br>ストレッチ45<br>15:15～16:00<br>駒木 海星                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | キッズ<br>体育のミカタ<br>15:30～16:30                    | キッズスイミング<br>15:30～16:30  | 16:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | 予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  | ピククルボール<br>16:00～17:00                                                                                                                                    | バレエ75<br>15:45～17:00<br>カモン マヤ                                                                                       | ジャイアンツ<br>ヴィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ヴィーナス60<br>16:30～17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30           | キッズスイミング<br>16:30～17:30  | 30    |
| 45    |  | 有料                                                                                                                                                        | 予約                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 17:00 |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30           | キッズスイミング<br>17:30～18:30  | 17:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  | 【有料】<br>ドン・キホーテの<br>セギディーリヤ<br>ステップスクール<br>17:20～18:05 カモン マヤ                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 30    |
| 45    |  | 有料                                                                                                                                                        | 予約                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 18:00 |  |                                                                                                                                                           | 【スタジオ・プールの各種受付方法】<br>※1週間前の該当時間よりwebにてお申込みいただけます。<br>※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。<br>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。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 18:00 |
| 15    |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 15    |
| 30    |  | ◀祝日特別有料スクール▶<br>◆歩きやすい脚の為のコンディショニング<br>10:00～11:00 Bスタジオ 担当:関 仁淑 【定員:20名 料金:2,200円(税込)】<br>【バスアクト、フェイスアクト特参】<br>疲れにくい、歩きやすい脚作りのためのセルフコンディショニングの習得するクラスです。 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 30    |
| 45    |  | ◆小田スタイルステップ ～初中級バーティカルver.～<br>11:10～12:00 Aスタジオ 担当:小田 忠明 【定員:49名 料金:1,100円(税込)】<br>久しぶりのバーティカルレッスン! 祝日オリジナルクラスをお楽しみください!                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          | 45    |
| 19:00 |  | ◆HULAHULA有料クラス30<br>14:30～15:00 Bスタジオ 担当:小池 光世 【定員:20名 料金:1,650円(税込)】<br>発表会練習がメインのクラスになります。                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 | キッズスイミング<br>18:30～19:30  | 19:00 |
|       |  | ◆ドン・キホーテのセギディーリヤステップスクール<br>17:20～18:20 Bスタジオ 担当:カモン マヤ 【定員:20名 料金:1,760円(税込)】<br>店内発表会に向けた楽曲で練習していきます。どなたでもご参加可能です。                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          |       |
|       |  | ◆初級スイミングスクール～クロール&背泳ぎ～<br>14:40～15:25 プール 担当:小堀 民子 【定員:8名 料金:2,090円(税込)】                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          |       |
|       |  | ◀ピククルボールイベント▶<br>9月1日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受け付けております。                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          |       |
|       |  | ◆ピククルボール体験会 14:45～15:45 Aスタジオ 【定員:8名 料金:880円(税込)】<br>ルールの確認、打ち方の練習、ゲーム体験を行います! どなたでもご参加いただけますので興味のある方、初めての方、店内大会に興味のある方ご参加お待ちしております。                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                          |       |
|       |  | ◆ピククルボール<br>16:00～17:00 Aスタジオ 【利用料:6,600円(税込)】 ※こちらは施設貸し出しになります。                                                                                          |                                                                                                                      | ◆【ストレッチ&リカバリー】<br>ストレッチ&リカバリーで、伸ばして、整えて、また動けるカラダを手に入れるために一緒にメンテナンスをやりましょう!<br>◆【骨盤・体幹トレーニング】<br>骨盤周り・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!<br>◆【ボディウォーク】<br>【歩く】という動作を“ただの移動”にせず、姿勢・足・腕・呼吸を総動員して歩く事で全身運動に変えましょう!<br>皆様のご参加を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。

9月15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

|       |  | 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 | ジム  | プール |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 15    |  | <div><div><div><div><div><div></div></div><div>どなたでも参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div><div></div></div><div>該当のプログラムに集れた方向けのクラスです。</div></div><div><div><div>NEW</div><div>新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div></div><div><div><div>W</div><div>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。</div></div></div><div><div><div>○</div><div>予約が必要なクラスです。</div></div><div><div><div>●</div><div>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。</div></div><div><div><div>●</div><div>インストラクター2名で皆様をサポートします。</div></div><div><div><div>●</div><div>店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div><div>●</div><div>振替や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div> |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  | ◆心身リセットヨガ50 担当:taichi<br>メインパートでは呼吸とポーズを連動させ流れるように動くヴァインヤサヨガスタイルで実施します。<br>朝のヨガで気持ちの良い一日を迎えましょう！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  | ◆【イベント】 KARATE45 担当:川西<br>基礎の空手の型をメインにコンビネーションを作成していきます。リズム感や集中力、達成感を味わえるクラスです。<br>初心者の方も大歓迎！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  | ◆NAKANOトレーニングクラブ 担当:遠藤・荒木<br>"運動の秋"です！筋トレや有酸素運動で爽快な汗を流し、リフレッシュしましょう！運動の楽しさを味わえる30分間です。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  | ◆【有料スイムイベント】秋の撮影会～美フォーム収穫祭～ 担当:小玉 / 金額:1,650円(税込) / 定員:6名<br>撮影の成果を動画に取っていきます！スポーツの秋に美しいフォームをゲットしましょう！<br>9/1(月)～店頭・お電話にてお申し込みを開始。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |    |     |  |  |       |       |  |  |       |       |     |     |  |  |  |  |  |  |

9月15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

| 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 |             |       |
| 09:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         | 休<br>館<br>日 | 09:00 |
| 15                                                                                                                                             | <div><div></div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div> <div><div></div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div> |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 10:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 10:00 |
| 15                                                                                                                                             | ヨガ60<br>～バランスを高めよう!～<br>10:15～11:15<br>島田 美映                                                              | バレエ60<br>9:45～10:45<br>高倉 智子 |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 11:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 11:00 |
| 15                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 12:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 12:00 |
| 15                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 13:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 13:00 |
| 15                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 14:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 14:00 |
| 15                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 30    |
| 45                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 45    |
| 15:00                                                                                                                                          |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15:00 |
| 15                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 15    |
| 30                                                                                                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             | 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 |
| ■ポワントスクール / 料金:1,210円 / 定員:16名                                                                                                                 |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |
| ■はじめてクロール・初級四泳法<br>各料金:1,870円 / 各定員:10名                                                                                                        |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |
| ■初心者向けロックダンス / 料金:1,100円 / 定員:28名                                                                                                              |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |
| ■ファンクショナルストレッチ / 料金:550円 / 定員:35名                                                                                                              |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |
| ◇MOVE BODY FIGHT60<br>定員:54名 / 担当:徳岡隆之介<br>昨年10月MB-1グランプリで初代チャンピオンとなった徳岡インストラクターによるスペシャルイベントです!<br>※レッスン前に写真撮影をします。写真は「ポジティブ」の写真館より閲覧、保存ができます。 |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |
| ◇FIA全国カラダ年齢測定 ～フィットネス体カテスト～<br>握力測定、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、ステップ台運動を行い、カラダ年齢を測ります。                                                             |                                                                                                           |                              |       |         |         |             |       |

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。

# 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。