

# 5月6日(水) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		練馬			氷川台	東武練馬						
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール			
09:00					休 館 日						09:00	
15		■予約対象クラスはwebにてご予約の上、ご参加ください。 ■有料スクールのご予約はレッスン予約カウントされません。 ■テイクタイム会員の方は18:00までご利用が可能です。					ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)				15	
30												30
45												45
10:00												10:00
15		ヨガ60 9:50~10:50 高尾 美香子	BASE WALK45 9:55~10:40 今村 恵子	アクアダンス30 10:10~10:40 小堀 民子								15
30		予約	予約	整理券								30
45												45
11:00												11:00
15												15
30		BAILA BAILA45 11:05~11:50 AKI	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 今村 恵子	【有料】初級 スイミングスクール ~水曜レクローラ~ 10:50~11:35 小堀 民子								30
45		予約	予約	有料								45
12:00												12:00
15												15
30		[MOVE BODY] DANCE45 12:10~12:55 AKI	【有料】GWスペシャル! マルチ ステップ60 12:00~13:00 佐藤 澄香	【有料】初級 スイミングスクール ~クロール&平泳ぎ~ 11:45~12:30 小堀 民子								30
45		予約	予約	有料								45
13:00												13:00
15												15
30												30
45		エアロ2 13:20~14:10 佐藤 澄香	Ageless Martial30 13:30~14:00 山口 直子	アクアダンス45 13:25~14:10 下地 愛実								45
14:00		予約	予約	整理券								14:00
15												15
30												30
45												45
15:00		[MOVE BODY] POWER45 14:30~15:15 山口 直子	アロマヒーリング ストレッチ45 14:30~15:15 増淵 勇								15:00	
15		予約	予約								15	
30		アップデート									30	
45											45	
16:00		エアロ1 15:40~16:20 増淵 勇	Ageless Mobi30 15:50~16:20 松本 啓一	【有料】初級 スイミングスクール ~はじめて4泳法~ 15:30~16:15 野中 由美							16:00	
15		予約	予約	有料							15	
30			アップデート								30	
45											45	
17:00		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 16:40~17:25 増淵 勇	Ageless Martial30 16:40~17:10 松本 啓一								17:00	
15		予約	予約								15	
30											30	
45			筋膜リリース 30 17:30~18:00 松本 啓一								45	
18:00											18:00	
15		【有料】ピッケルボール 体験会 17:45~18:45									15	
30		有料									30	
45											45	
19:00											19:00	
		<b>＜有料クラス＞</b> <b>◆GWスペシャル! マルチステップ60</b> 12:00~13:00 Bスタジオ 担当:佐藤 澄香 【定員15名 料金1,320円(税込)】 一人2台のステップ台を使用する中級向けのクラスです!! T字に配置して行います!! いつもと違ったステップワークをお楽しみください!! <b>◆ピッケルボール体験会</b> Aスタジオ 【定員8名 料金1,100円(税込)】 ルールの確認、打ち方の練習、ゲームの体験会を行います!! 初めの方大歓迎! 4月20日(月)よりフロント、お電話にてお申込み受付しております。										
		<b>GW最終日です!</b> <b>沢山動いて楽しい連休最終日を過ごしましょう!</b>										

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

# 5月6日(水) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	中野				吉祥寺		国分寺				09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00												
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	ZUMBA 10:00~10:45 亜彩	カラダほぐす YOGA45 10:05~10:50 猿谷 英子				ヨガ75 9:50~11:05 葉袋 利恵子	小川Style HIPHOP60 10:05~11:05 小川 ゆり	エアロ1 10:10~10:50 金子 知弘	MAT PILATES45 10:05~10:50 tae			15
30												30
45												45
11:00												11:00
15												15
30	[MOVE BODY] DANCE45 11:05~11:50 ERIKA	カラダほぐす YOGA45 11:10~11:55 亜彩										30
45												45
12:00												12:00
15												15
30	[MOVE BODY] POWER45 12:05~12:50 鶴岡 雅士	やさしい HIPHOP 12:10~12:55 ERIKA										30
45												45
13:00												13:00
15												15
30	[MOVE BODY] FIGHT45 13:05~13:50 鶴岡 雅士	美姿勢 ワークアウト ~しなやかな体幹で 美しく~ 13:10~13:55 佐藤 昇										30
45												45
14:00												14:00
15												15
30	B to B バランス60 14:10~15:10 吉村 敏子	MAT PILATES30 14:10~14:40 佐藤 昇										30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
45												45
16:00												16:00
15	バレエ スクール70 15:25~16:35 大溝 千明											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

ヨガピラティス会員(とこのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。  
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。  
また、ITIPNESSよりご参加されたレッスンのご予約をお願いします。  
※20分以下のスタジオプログラム、各スタジオエリアのシャワー、フロントデスクサービスはご利用できません。  
詳しくは店舗またはお電話にてお問合せ下さい。

エアロ1  
10:10~10:50  
金子 知弘

ステップ1.5  
11:05~11:55  
金子 知弘

[MOVE BODY] POWER45  
12:10~12:55  
横山 彩香

[MOVE BODY] FIGHT45  
13:10~13:55  
横山 彩香

ステップ2  
14:10~15:00  
飯作 俊介

エアロ2  
15:15~16:05  
飯作 俊介

BAILA  
BAILA45  
16:10~16:55  
遠藤 かおり

ビッケルボール  
体験会  
16:25~17:35

卓球  
自由に  
参加いただけます  
(60分)  
18:00~19:00

★有料クラス★  
★通常クラス同様に有料クラスも該当レッスン一週間前の終了10分後からitipnessにてご予約ください。入場は予約を入れて頂いた順に入場  
★予約された場合、入金なしなどの無断キャンセルは定員管理している為、おやめください。ご配慮をお願い致します。  
★有料クラスの予約は予約可能枠(最大10枠)に含まれません。  
入金はWeb予約後にフロントでお支払い。  
-13:30~  
短時間でできる! これであなかもスイミングマスター  
料金2,200円(税込) 定員15名  
25m泳げない方は25m泳げるようになるように、苦手な種目も進む実感が得られるように、なることを目指します。  
少人数制なので個々に手厚くサポートすることができます。  
-16:25~ ビッケルボール体験会  
料金1,100円(税込) 定員8名  
4/27(月)~フロントで予約開始。電話可能  
初心者メインで行います。初めての方大歓迎です!  
※その他の有料レッスンは通常通りの料金です。

やさしいHIPHOP 担当:ERIKA  
HipHopの音楽に合わせてアイソレーション、リズム取り、振付まで楽しく汗をかきカッコよく踊っていきましょう♪  
皆様のご参加をお待ちしております☆  
美姿勢ワークアウト~しなやかな体幹で美しく~ 担当:佐藤  
体幹のしなやかな動きをテーマに行います。  
しなやかな体幹から生まれる、手脚の美し所作、動作を身につけます。

◆JOINT STYLE AERO60 Vol.2  
前野・知久インストラクター  
1,650円(税込)  
大好評につき第2弾!  
インストラクター2名によるこの日限定的ジョイントレッスン!  
※エアロピクニックに慣れた方向けのクラスです。  
◆オリジナルマーシャル45  
知久インストラクター  
この日だけのコラボ! 楽しく、そしてかっこよく動きましょう!  
※定員45名  
◆ステップ1+  
前野インストラクター  
ステップ1ではあまり行わない、回転リズムの変換を取り入れたステップ1に慣れた方向けのプログラムです。  
◆小川Style HIPHOP60  
小川インストラクター  
2,200円(税込)

# 5月6日(水) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

09:00	川口			王子			イオンモール川口			09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[有料]…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。</p> <p>[予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p>[整理券]…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>W</b>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>									15	
30										30	
45										45	
10:00										10:00	
15										15	
30										30	
45	エアロ2 10:20~11:10 北条しをり [予約]	気功45 10:00~10:45 相沢 香 [予約]	カラダしほろ YOGA45 9:55~10:40 森田 麻衣 [予約]		ヨガ45 10:00~10:45 松成 広子 [予約]	コンテンポラリーダンス エクササイズ60 10:00~11:00 金子 礼二郎 [予約]				15	
11:00	[予約]	Ageless Moli20 11:00~11:20 南雲 武烈 [予約] [アップデート]	【MOVE BODY】 AQUA45 10:45~11:30 今井 圭子 [予約]		ZUMBA 10:55~11:40 Aki [予約]	基礎DAN! 30 11:10~11:40 森田 麻衣 [予約]	コンテンポラリーダンス スクール45 11:10~11:55 金子 礼二郎 [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:30~11:15 飯山 大輔 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE45 10:30~11:15 MIEKO [予約]	ベビースイミング ピキナー・アドバンス 10:45~11:30	11:00
15	[予約]	Ageless Martial15 11:30~11:45 南雲 武烈 [予約]	カラダほぐす YOGA45 11:30~12:15 北条しをり [予約]		【MOVE BODY】 POWER45 12:00~12:45 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	コンテンポラリーダンス スクール45 11:10~11:55 金子 礼二郎 [予約]	FIGHTDO30 11:35~12:05 MIEKO [予約]	ヒーリング ストレッチ30 11:30~12:00 飯山 大輔 [予約]		15
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:00~12:30 青木 翔太 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]				30
45	[予約]	Ageless Martial15 11:30~11:45 南雲 武烈 [予約]	【MOVE BODY】 POWER45 12:00~12:45 高橋 慧 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]	ZUMBA 12:25~13:10 MIEKO [予約]	Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
13:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	【MOVE BODY】 POWER45 12:40~13:25 安形 直樹 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	エアロ1 12:50~13:30 松本 淳代 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
30	[アップデート]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	ステップ1 13:50~14:30 松本 淳代 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
45	[アップデート]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
14:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
45	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
15:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
45	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
16:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
45	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
17:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
45	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
18:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
15	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
30	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		30
45	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		45
19:00	[予約]	Ageless Moli20 12:15~12:35 沖中 珠美 [アップデート]	アーク ダンス30 14:15~14:45 大和田 貴子 [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 13:10~14:10 高橋 慧 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]	【HOT】 カラダしほろ ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 [予約]		Ageless Martial30 12:45~13:15 沖中 珠美 [予約]		15
<p>◇【MOVE BODY】FIGHT45 予約について 予約検索に名前を入れる場合は「安形 直樹」となります。</p> <p>【有料】ZUMBA / 料金:1,320円 / 定員30名</p> <p>※予約方法※</p> <p>■会員: 1週間前からレッスン予約システムでご予約下さい (※場所指定無し)</p> <p>■ビジター: 5月3日(日) 9:00~5月6日(水) 15:00の 期間に電話または店頭にてご予約下さい</p> <p>※「レッスン参加・ロッカールーム利用のみ」の場合は、権利外 利用料・ビジター料は発生いたしません。 その旨フロントスタッフへお申し付け下さい。</p> <p>※ビジターの方は身分証明書を提示してください。</p> <p>※スタジオには会員様、ビジターの方の順でご入場いただけます。 ※その他については川口店の入場ルールが適用されます。</p> <p>◇香りのヨーガについて 森林浴(心身のリフレッシュやストレス軽減)の香りを使用 します。 ※使用精油: シダーウッド、サイプレス、ヒノキ、ティーツリー</p>											
<p>《イベント・有料クラス情報》</p> <p>【MOVEBODY】DAY *レッスン予約システムでご予約ください</p> <p>11:10~11:55 コンテンポラリーダンススクール45 金子 1,200円(税込)</p> <p>12:00~12:30 【MOVEBODY】DANCE30 Aki</p> <p>12:00~12:45 【MOVEBODY】POWER45 高橋 慧</p> <p>13:10~14:10 【MOVEBODY】FIGHT45 高橋 慧 今回は特別ver.でお届けします!</p> <p>14:40~15:10 【MOVEBODY】CONDITION30 中山</p> <p>15:25~16:10 【MOVEBODY】DANCE45 中山 ぜひ各レッスンご堪能ください!!!</p> <p>17:00~18:00 ピックルボール無料体験 ご希望の方はフロントでご予約ください</p>											
<p>【有料】エアロ初中級 エアロ1から2へのレベルアップに! 祝日限定のコリオをお楽しみください!! 定員54名 1,100円(税込) ※WEB決済レッスンです。ご不明点は店舗までお問い合わせ ください。</p>											

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

# 5月6日(水) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	下井草			田無			大泉学園				武蔵藤沢	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00						キッズスイミング 短期教室 9:30~10:30						10:00
15	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 添田 美帆 [予約]	【有料】 呼吸エクササイズ ~Refresh Body~ 10:10~10:40 清野 陽子 [有料] [予約]		エアロ1 10:10~10:50 小田 忠明 [予約]	アクティブ ストレッチ 10:20~10:50 大城 健太 [予約]			ステップ1 10:05~10:45 井出 涼子 [予約]	pilates コンディショニング 45 10:10~10:55 Ryoco [予約]		ベビースイミング 45 10:15~11:00	15
30												30
45												45
11:00												11:00
15	Ageless Mobil20 11:00~11:20 佐藤 あゆみ	骨盤リズム ダイエット45 11:00~11:45 添田 美帆 [予約]		エアロ1 11:05~11:45 小田 忠明 [予約]	Ageless Martial30 11:10~11:40 大城 健太 [予約]			エアロ2 11:05~11:55 井出 涼子 [予約]	MAT PILATES30 11:15~11:45 加藤 智枝 [予約]			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
	<b>■呼吸エクササイズ~Refresh Body~</b> 清野インストラクター (有料/¥550) ツールを使って、深く呼吸が通る、ノンストレスなひよかに 動けるカラダに整えていきます。 新年度の疲れや、GWの疲れが出てきた方にもオススメ です。						<b>■スタート&amp;ターン30</b> 13:30~14:00 場所:プール 担当:秋葉 佑貴 スイミングサークルを意識した内容です。 スタートとターンに集中して練習し、スキルを習得していきます。 4泳法泳げる方へおすすめです。					
	<b>■やさしいエアロ&amp;コンディショニング</b> 井出インストラクター 4月からスタートしたオリジナルレッスン。 どなたでも気持ちよく動ける丁寧なエアロ+より長く 健やかに動ける体作りを助けるコンディショニングまでが ワンパッケージのスペシャルレッスンです!						<b>★おススメレッスンのお知らせ★</b> ◆13:10~14:10 Aスタジオ 【有料】MB-1グランプリアンバサダー-徳岡Rとファイナリスト-岡村 【MOVEBODY】FIGHT60 担当:徳岡 隆之介R・岡村 ひかりR 定員65名 料金:1,650円(税込) 2025年MB-1グランプリのアンバサダー-徳岡Rとファイナリストの岡村R によるワンストップワークショップです!! 2人と一緒に50分間、熱い時間を過ごし ましょう!! 皆さまのご参加お待ちしております!! ◆14:30~15:00 Aスタジオ 【イベント】リカバリーガン ストレッチ 担当:徳岡 隆之介R 定員:34名 ドクターエアのリカバリーガンを使用し、全身のストレッチを行うクラスです。 日頃の疲れを癒したい方、リカバリーガンを使ったことがない方にもオススメです!					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30					
	■キッズスイミング 18:30~19:30			■キッズスイミング 18:30~19:30								