

# 5月6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	
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	プール	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。 ■ウィークデイ会員の方は17:30までご利用が可能です。							15
30								30
45								45
10:00								10:00
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00~10:45 小田 忠明	【有料】 筋肉を整える コンディショニング 10:00~10:45 関 仁淑			[MOVE BODY] SHAPE30 10:15~10:45 鈴木 里彩	カラダしぼる YOGA45 10:00~10:45 佐藤 恭子	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:00~10:45	15
30	予約	有料			予約	予約		30
45								45
11:00								11:00
15	ステップ1 11:05~11:45 小田 忠明	エアロ2 11:05~11:55 関 仁淑			エアロ1.5 ~GWスペシャル~ 11:00~11:50 佐藤 恭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 西廣 亜矢子	キッズスイミング ジュニアスイマーI 11:00~12:00	15
30	予約	予約			予約	予約		30
45								45
12:00								12:00
15	【有料】 小田スタイル ステップ ~2名マルチ・ミクスチャー~ 12:05~13:05 小田 忠明	免疫ケア体操 12:15~12:35 後藤 尚大	【有料】 ダイエット& シェイプアップ スクール 12:00~13:00		[MOVE BODY] POWER45 12:15~13:00 鈴木 里彩 中嶋 まどか	【有料】 MOVE BODY DANCE60 12:00~13:00 西廣 亜矢子 鈴木 里彩 中嶋 まどか		15
30	予約		予約		予約	予約		30
45								45
13:00	有料				アップデート	有料		13:00
15								15
30							アクア ダンス30 13:10~13:40 吉田 賢一	30
45	[MOVE BODY] SHAPE45 13:25~14:10 曾本 恵子	カラダ年齢 測定会 ~FIAフィットネス 体力テスト~ 13:25~14:25		アクア フィット +F 30 13:20~13:50 小堀 民子	[MOVE BODY] FIGHT45 13:15~14:00 蜂谷 翔太	やさしい バレエ 13:15~14:00 福島 由紀子		45
14:00	予約	予約		整理券	予約	予約		14:00
15							アクア サーキット 13:50~14:20 吉田 賢一	15
30								30
45	[MOVE BODY] FIGHT45 14:30~15:15 曾本 恵子	BASE WALK30 14:40~15:10 今村 恵子		【有料】 初級 スイミングスクール ~クロール&背泳ぎ~ 14:40~15:25 小堀 民子	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15~15:00 蜂谷 翔太	【有料】 初級 バレエ60 14:10~15:10 福島 由紀子	のびのび アクア30 14:30~15:00 吉田 賢一	45
15:00	予約	予約		有料	予約	有料	予約	15:00
15								15
30								30
45	ZUMBA 15:35~16:20 今村 恵子	[MOVE BODY] CONDITION30 15:40~16:10 曾本 恵子					キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	45
16:00	予約	予約						16:00
15		アップデート						15
30								30
45	カラダほぐす YOGA45 16:40~17:25 今村 恵子	やさしい バレエ60 16:50~17:50 カモン マヤ			ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	45
17:00	予約	予約						17:00
15								15
30								30
45								45
18:00							キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	18:00
15								15
30	【有料】 バレエスクール ~やさしいヴァリアシオン~ 18:10~18:55 カモン マヤ							30
45	有料							45
19:00	予約						キッズスイミング 18:30~19:30	19:00

休館日

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。  
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。  
 NEW 新しく追加したプログラムです。是非ご体験下さい。  
 有料 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

[予約] 予約が必要なクラスです。  
 [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。  
 [インストラクター] インストラクター2名で皆様をサポートします。  
 [店舗オリジナル] 店舗オリジナルのレッスンです。  
 [更新] 振付や音楽が更新されたプログラムです。

**<<祝日特別有料スクール>>**  
 ◆筋肉を整えるコンディショニング 10:00~10:45 Bスタジオ  
 担当:関 仁淑【定員:20名 料金:1,650円(税込)】  
 ◆小田スタイルステップ 12:05~13:05 Aスタジオ  
 担当:小田 忠明【定員:42名 料金:1,200円(税込)】  
 ◆バレエスクール~やさしいヴァリアシオン~ 18:10~18:55 Aスタジオ  
 担当:カモン マヤ【定員:20名 料金:1,650円(税込)】  
**<<イベントレッスン>>**  
 ◆カラダ年齢測定会~FIAフィットネス体力テスト~  
 13:25~14:25 Bスタジオ【定員:12名】  
 6種類の体力テストを実施します。LINEアプリ登録で自身の体力を全国データと比較できます。  
**[スタジオ・プールの各種受付方法]**  
 ※1週間前の該当時間よりwebにてお申込みいただけます。  
 ※有料料金のお支払いは当日券売機(フロント)にてチケットを購入後、担当インストラクターへお渡しください。

◆【有料】MOVE BODY DANCE 60 金額550円(税込)  
 ティップネス初となる、MOVE BODY DANCE 有料バージョン。  
 トリプルインストラクターによる特別なレッスンを楽しみください。  
 <予約方法>  
 4/29(月) 13:10~ ITIPNESSレッスン予約サービスからご予約・ご入金いただけます。  
 定員78名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可  
 ◆エアロ1.5 (GWスペシャルバージョン)  
 いつものエアロビクスとの違い難易度を少しアップして動いていきます。  
 新しい動きを楽しみながらたくさん汗をかいていきましょう!  
 ◆【有料】初級バレエスクール60 金額1,650円(税込)  
 <予約方法>  
 4/29(月) 15:20~ ITIPNESSレッスン予約サービスからご予約・ご入金いただけます。  
 定員37名 ※予約可能枠(最大10枠)には含まれません。 ※電話予約不可

# 5月6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				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	エアロ1 10:00~10:40 知久 浩典	アロマヒーリング ストレッチ30 10:00~10:30 小林 謙										15
30	予約	予約										30
45												45
11:00												11:00
15	【イベント】 ステップ1.5 10:55~11:40 知久 浩典	ヨガ60 10:50~11:50 小林 謙	【イベント】 骨盤 コンディショニング 10:50~11:20									15
30	予約	予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 11:30~11:50	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15								30
45												45
12:00												12:00
15	ヴァンヤサ ヨガ45 11:55~12:40 知久 浩典	NEW FAST WALK30 12:05~12:35 大藤 洋子	スタートFit ～ヒップアップ～20 12:00~12:20									15
30	予約	予約										30
45												45
13:00												13:00
15	(MOVE BODY) POWER45 13:00~13:45 大藤 洋子	骨盤リズム ダイエット45 12:50~13:35 阿部 育美		クール入門20 13:00~13:20 綿野 秀則								15
30	予約	予約										30
45	アップデート											45
14:00												14:00
15	【イベント】 カーディオ トレーニング30 14:00~14:30 上野 和馬	【イベント】 HULA HULA バックナンパー ～踊り込み～ 13:50~14:50 上岡 雅子		4泳法 スキルアップ スクール 13:30~14:30 綿野 秀則								15
30	予約	予約		有料								30
45												45
15:00												15:00
15	ベリーダンス フィットネス 14:45~15:30 杉谷 知香											15
30	予約											30
45												45
16:00												16:00
15	ベリーダンス オリジナル 振り付45 15:40~16:25 杉谷 知香	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:20~16:20		キッズスイミング 15:10~16:10								15
30	有料	予約										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

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、またはお振替入金が必要です。また、iFITNESSよりご参加されたレッスンのご予約をお願いします。\*各スタジオの予約状況は、予約システムにてご確認ください。詳しくは各店舗または電話にてお問合せ下さい。

◆エアロ2 サーキットSP  
田中インストラクター  
【有料 ¥880】

◆CTLリセット  
田所インストラクター  
背骨のポジションや動きをリセットして、疲労感少なく軽やかに動けるカラダづくりをしませんか？  
ストレッチやじっくり動くエクササイズがメインなので、どなたでもご参加いただけます！

◆ダンス基礎～ストレッチ編～  
広田インストラクター  
ダンスのしなやかさの獲得や可動域を広げたい方はもちろんダンスはしなくても、動きながらカラダを伸ばしたい方のご参加も大歓迎です！

◆バレエスクール90  
中込インストラクター  
【有料 ¥1,980】

◆やさしいコンテンポラリーダンス90  
広田インストラクター  
【有料 ¥1,980】

◆ポワント30  
中込インストラクター  
【有料 ¥1,000】

※11:00～ 凜とした姿勢をつくるヨガ  
料金1,100円(税込) 定員30名  
胸が開き若々しく見える姿勢を目指します。背中や背骨周辺を整えることで自律神経の調整や脂肪燃焼にも繋がります。

※12:15～ オリジナルエアロ70  
料金1,250円(税込) 定員40名

※15:00～ 本格美尻トレーニング  
料金550円 定員8名  
4/29(月)～フロントで予約承ります

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「iFITNESS」へアクセスしてご確認ください。

# 5月6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
	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							09:00
15							15
30							30
45							45
10:00		バレエ60 9:30~10:30 高倉 智子					10:00
15							15
30							30
45	ヨガ60 10:15~11:15 島田 美映		アクアミット +F 45 10:30~11:15 大鷹 美帆	FAST WALK30 10:15~10:45 平野 莉子		バレエ45 10:00~10:45 田島 由佳	45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00		【有料】 ポワントスクール 10:40~11:10 高倉 智子					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

【有料レッスン】  
WEB予約の上、当日店舗にてチケットをお買い求め下さい。  
※有料レッスンは予約数にカウントされません  
※料金は全て税込価格です  
券売機販売有→■ フロントのみ→◇

■ポワントスクール 料金:1,210円 / 定員:16名

■HIPHOPオリジナル 料金:1,000円 / 定員:28名

◇膝痛改善予防75 ~痛いのは年齢ではない~  
料金:1,650円 / 定員:40名  
持ち物:バスタオル、フェイスタオル  
"歳だから..."と膝痛、動かしづらさを諦めていませんか?  
筋バランスを整えて予防解消へと繋がります。

■はじめてクロール  
料金:1,870円 / 定員:10名 / 予約無し

■初級四泳法  
料金:1,870円 / 定員:10名 / 予約無し

◇中上級者向け  
~コリオを楽しむアクアダンス~  
550円 / 定員:20名  
アクアプログラムに慣れた方向けの有料アクアダンス!  
web予約の上ご参加下さい。

どなたでもご参加いただけます。  
強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW - 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

【有料】 - 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

【予約】 - 予約が必要なクラスです。

【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。

【インストラクター】 - 2名で皆様をサポートします。

【オリジナル】 - 店舗オリジナルのレッスンです。

【振付】 - 振付や音楽が更新されたプログラムです。

休館日

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

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

# 5月6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

時間	下井草	田無				大泉学園			武蔵藤沢				時間		
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB			
09:00													09:00		
15	休館日	<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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>NEW</b> 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> [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。 <input type="checkbox"/> [予約] 予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> [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。 <input checked="" type="checkbox"/> <b>W</b> ...インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> [オリジナル] ...店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> [アップデート] ...振付や音楽が更新されたプログラムです。												15	
30														30	
45															45
10:00															10:00
15															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	
15														15	
30														30	
<p>今回の祝日スケジュールは『こどもの日』です。  <b>■【イベント】MOVEBODY SHAPE45 ~Power Circuit~</b>          【担当:永野 大造 10:15~11:00 Aスタジオ 定員44名】          MOVEBODY SHAPE の中でも特にトレーニング要素の高いパート "Power Circuit" を中心に構成された45分間です。          シンプルなステップで全身のトレーニングをお楽しみいただけます。</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「iTiPNES」へアクセスしてご確認ください。