2023年 9月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 練馬

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■休館日 ■祝日

[営業時間]平日 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]03-5946-1351
[休 館 日]毎週木曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

「予約」クラスはwebにてご予約が必要となります。

月曜日

Aスタジオ
- 09:45 ステップ1 10:00～10:40 小田 忠明 予約
- 11:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:00～11:45 小田 忠明 予約
- 12:00 骨盤リズム ダイエット45 12:05～12:50 小関 由美子 予約 アップデート
- 13:00 【MOVE BODY】POWER30 13:20～13:50 沖田 奈都美 予約
- 14:00 HULA HULA 14:10～14:55 Shun 予約
- 15:00 HULA HULA 有料クラス30 15:10～15:40 Shun 有料 予約
- 16:45 【MOVE BODY】CONDITION30 19:15～19:45 倉本 恵子 予約
- 17:45 【MOVE BODY】POWER30 20:10～20:40 倉本 恵子 予約
- 18:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 黒田 珠代 予約

Bスタジオ
- 09:45 【有料】体を整えるコンディショニング 10:00～10:45 関 仁淑 有料 予約
- 11:00 エアロ2 11:05～11:55 関 仁淑 予約
- 12:00 【MOVE BODY】FIGHT45 12:15～13:00 沖田 奈都美 予約
- 13:00 気功45 13:20～14:05 那須 顕子 予約
- 14:00 32式 太極拳45 14:25～15:10 那須 顕子 予約
- 15:00 免疫ケア体操 15:30～15:50
- 16:45 やさしい バレエ 19:10～19:55 カモン マヤ 予約
- 17:45 【有料】バレエスクール ～センターレッスン～ 20:10～20:55 カモン マヤ 有料 予約
- 18:45 【有料】KICKOUT 21:15～22:00 ゆりっぺ 有料 予約

ジム
- 12:00 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール 12:00～13:00 有料 予約

プール
- 11:00 【有料】初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45～11:30 綿野 秀則 有料 予約
- 13:00 アクア ダンス30 14:00～14:30 小堀 民子 整理券
- 14:00 【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 有料 予約
- 17:00 【有料】初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 19:30～20:15 竹本 恵美子 有料 予約

火曜日

Aスタジオ
- 09:45 アロマヒーリング ストレッチ45 10:00～10:45 郡山 恵 予約
- 11:00 骨盤リズム ダイエット45 11:10～11:55 郡山 恵 予約 アップデート
- 12:00 エアロ1 12:15～12:55 さとこ 予約
- 13:00 BAILA BAILA45 13:15～14:00 山崎 明美 予約
- 14:00 【MOVE BODY】POWER30 14:20～14:50 浅野 将輝 予約
- 15:00 やさしい ラテン 15:15～16:00 Shun 予約
- 15:45 【有料】ラテンダンス スクール 16:15～17:00 Shun 有料 予約
- 17:45 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 19:00～19:45 増渕 勇 予約
- 18:45 【MOVE BODY】POWER45 20:10～20:55 増渕 勇 予約
- 19:45 エアロ2 21:20～22:10 増渕 勇 予約

Bスタジオ
- 10:30 やさしい バレエ 10:30～11:15 中込 美加恵 予約
- 11:30 【有料】初級バレエ スクール45 11:30～12:15 中込 美加恵 有料 予約
- 12:25 【有料】バレエスクール ～ウォリエーション～ 12:25～12:55 中込 美加恵 有料 予約
- 13:25 カラダほぐす YOGA45 13:25～14:10 さとこ 予約 アップデート
- 14:25 【有料】元気サポート コンディショニング 14:25～14:55 さとこ 有料 予約
- 15:30 免疫ケア体操 15:15～15:35
- 16:45 【MOVE BODY】SHAPE30 19:20～19:50 沖田 奈都美 予約 アップデート
- 17:45 【MOVE BODY】CONDITION30 20:15～20:45 沖田 奈都美 予約
- 18:45 【MOVE BODY】FIGHT45 21:15～22:00 沖田 奈都美 予約

ジム
- 13:00 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール 20:10～21:10 有料 予約

プール
- 10:30 【有料】初級スイミングスクール ～はじめて4泳法～ 10:30～11:15 野中 由美 有料 予約
- 12:30 アクアミット +F 30 13:00～13:30 竹本 恵美子 整理券
- 13:00 【有料】初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 13:40～14:25 竹本 恵美子 有料 予約

水曜日

Aスタジオ
- 09:45 ヨガ45 10:00～10:45 泉 清香 予約
- 11:00 BAILA BAILA45 11:05～11:50 AKI 予約
- 12:00 やさしい ジャズダンス 12:10～12:55 AKI 予約
- 13:00 エアロ2 13:20～14:10 長谷川 昌美 予約
- 14:00 【MOVE BODY】CONDITION45 14:35～15:20 長谷川 昌美 予約
- 15:00 ZUMBA 15:40～16:25 Shun 予約
- 16:45 やさしい ラテン 19:00～19:45 Shun 予約
- 17:45 【MOVE BODY】SHAPE45 20:10～20:55 倉本 恵子 予約 アップデート
- 18:45 【MOVE BODY】FIGHT45 21:20～22:05 倉本 恵子 予約

Bスタジオ
- 09:55 エアロ1 9:55～10:35 今村 恵子 予約
- 11:00 カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 今村 恵子 予約 アップデート
- NEW 12:10 整えウオーク30 12:10～12:40 吉田 優 予約
- 13:00 【MOVE BODY】FIGHT30 13:00～13:30 吉田 優 予約
- 13:50 【MOVE BODY】POWER30 13:50～14:20 山口 直子 予約
- 14:40 健康エール30 14:40～15:10 山口 直子
- 16:00 【有料】初中級バレエ スクール90 15:30～17:00 宇山 たわ 有料 予約
- 17:45 スタートFit ～HIP&ダイエット～ 19:10～19:40 倉本 恵子
- 18:45 HULA HULA 20:05～20:50 Shun 予約
- 19:45 ステップ2 21:10～22:00 佐藤 澄香 予約

ジム
- 14:00 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール 14:00～15:00 有料 予約

プール
- 10:10 アクア ダンス30 10:10～10:40 小堀 民子 整理券
- 11:00 【有料】初級スイミングスクール ～水慣れ・クロール～ 10:50～11:35 小堀 民子 有料 予約
- 12:00 【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 有料 予約
- 13:40 アクア ダンス30 13:40～14:10 下地 愛実 整理券
- 15:00 【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 有料 予約

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 09:45 エアロ1 9:55～10:35 小田 忠明 予約
- 11:00 HULA HULA 11:05～11:50 添田 美帆 予約
- 12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 めり 予約
- 13:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:25～14:10 わかば 予約
- 14:00 エアロ2 14:35～15:25 依田 直也 予約
- 15:00 ステップ2 15:50～16:40 依田 直也 予約
- 17:45 ZUMBA 19:00～19:45 丹野 聡子 予約
- 18:45 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 金子 勇太 予約
- 19:45 【MOVE BODY】POWER45 21:15～22:00 金子 勇太 予約

Bスタジオ
- NEW 09:45 骨盤リズム ダイエット45 10:00～10:45 添田 美帆 予約 アップデート
- 11:00 やさしい バレエ 11:10～11:55 太田 直美 予約
- 12:10 【有料】ボールドブラ 12:10～12:40 太田 直美 有料 予約
- 13:00 メリハリHIP 13:00～13:20 吉田 優
- 13:30 健康エール30 13:30～14:00 吉田 優
- 14:40 【有料】セルフ コンディショニング スクール60 14:30～15:30 北条 しをり 有料 予約
- 17:45 陰ヨガ60 19:10～20:10 高尾 美香子 予約
- 18:45 【有料】アシュタンガヨガ 初級75 20:30～21:45 高尾 美香子 有料 予約

ジム
- 19:30 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール 19:30～20:30 有料 予約

プール
- 14:40 アクア ダンス45 14:40～15:25 霞久保 俊彦 整理券

土曜日

Aスタジオ
- 09:45 ステップ1 10:00～10:40 依田 直也 予約
- 11:00 【MOVE BODY】SHAPE45 11:05～11:50 依田 直也 予約 アップデート
- 12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 倉本 珠絵 予約
- 13:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:25～14:10 高尾 美香子 予約
- 14:00 【MOVE BODY】CONDITION45 14:35～15:20 沖田 奈都美 予約
- 15:00 【MOVE BODY】POWER45 15:45～16:30 金子 勇太 予約
- 16:00 【MOVE BODY】FIGHT45 16:50～17:35 金子 勇太 予約
- 17:00 【有料】BIN STYLE CIRCUIT70 18:00～19:10 関 仁淑 有料 予約

Bスタジオ
- 09:45 ヨガ45 9:50～10:35 酒木 さくら 予約
- 11:00 エアロ1 11:00～11:40 市川 和子 予約
- 12:10 免疫ケア体操 12:10～12:30
- 12:40 スタートFit ～ヒップアップ～20 12:40～13:00
- 13:25 【有料】フリースタイルダンス 基礎& コンディショニング 13:25～14:10 倉本 珠絵 有料 予約
- 14:30 【有料】アシュタンガヨガ 入門60 14:30～15:30 高尾 美香子 有料 予約
- 15:50 やさしい ジャズダンス 15:50～16:35 黒田 珠代 予約
- 16:50 【有料】ジャズダンス スクール45 16:50～17:35 黒田 珠代 有料 予約

ジム
- 11:00 【有料】初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 16:45～17:30 綿野 秀則 有料 予約

プール
- 11:00 アクア ダンス30 11:00～11:30 山本 ぽち 整理券

日曜日

Aスタジオ
- 09:45 BAILA BAILA45 10:00～10:45 猿谷 美子 予約
- 11:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:10～11:55 猿谷 美子 予約
- 12:00 骨盤リズム ダイエット45 12:20～13:05 猿谷 美子 予約 アップデート
- 13:00 エアロ2 13:30～14:20 小宮 知子 予約
- 14:00 【MOVE BODY】FIGHT45 14:45～15:30 MIEKO 予約
- 15:00 【MOVE BODY】POWER45 15:55～16:40 金子 あけみ 予約
- 16:00 【MOVE BODY】SHAPE45 17:05～17:50 金子 あけみ 予約 アップデート

Bスタジオ
- 10:10 太極拳45 10:10～10:55 田中 由紀 予約
- 11:20 やさしい ジャズダンス 11:20～12:05 吉野 記代子 予約
- 12:25 【有料】ジャズダンス スクール45 12:25～13:10 吉野 記代子 有料 予約
- 13:35 ZUMBA 13:35～14:20 MIEKO 予約
- 14:45 ステップ1 14:45～15:25 小宮 知子 予約
- 15:55 【有料】フリースタイル ダンス60 15:50～16:50 Shun 有料 予約
- 17:10 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 17:10～17:55 小川 枝里 予約

ジム
- 11:00 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール 11:00～12:00 有料 予約

プール

◆プール整理券について
□配布時間：対象レッスン開始60分前より配布致します。
□配布場所：プールサイド
※整理券はおひとり様１枚ずつ配布を致します。

プールのコース設定

アクアプログラム	1コース 14名定員 2コース 15名～35名 最大定員 2コース35名
レッスン時 他コース設定	1コースレッスン： ①ウォーキング ②ロング(スイミング) ③ビギナー(スイミング) ④レッスン 2コースレッスン： ①※「ウォーキング/ビギナー(スイミング) ②スイミング ③・④レッスン ※1 コース(25M)を12.5Mに分けて使用

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ
アイテムなし（黄）	66	35
アイテムあり（青）	49	29
MOVE BODY（POWER・FIGHT・CONDITION）（青）	49	29
MOVE BODY（SHAPE）（赤）	44	23
バレエ		27

バレエプログラムはバレエシューズ・靴下でのご参加をお願い致します。
※シューズ(トゥシューズ含む)ではご参加頂けません。

◆スタジオレッスンweb予約について
□各スタジオで行われるレッスンが対象です。（予約表記クラス）
※ご予約時に場所指定が可能になります。
※アクアエリアで行われるレッスンは対象外です。（レッスン開始60分前より整理券をプールサイドで配布します）
※有料レッスンにつきましては、参加予約のみ可能、場所指定なしとさせていただきます。

◆入場について
該当クラススタート10分前より各スタジオ前よりご入場頂けます。

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…新規導入プログラムです。
有 料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
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頂きます。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。
※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。