2024年 6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
- 10:00～10:40 ステップ1 小田 忠明 [予約]
- 11:00～11:45 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 小田 忠明 [予約]
- 12:05～12:50 骨盤リズムダイエット45 小関 由美子 [予約]
- 13:10～13:40 BASE WALK30 小関 由美子 [予約]
- 14:00～14:45 HULA HULA Shun [アップデート] [予約]
- 15:00～15:30 HULA HULA 有料クラス30 Shun [有料] [予約]
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】POWER30 倉本 恵子 [予約]
- 20:05～20:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 土屋 正樹 [予約]
- 21:05～21:50 【有料】フリースタイル45 土屋 正樹 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 10:00～10:45 【有料】筋肉を整えるコンディショニング 関 仁淑 [有料] [予約]
- 11:05～11:55 エアロ2 関 仁淑 [予約]
- 12:15～13:00 【MOVE BODY】FIGHT45 沖田 奈都美 [予約]
- 13:20～13:50 【MOVE BODY】POWER30 沖田 奈都美 [予約]
- 14:10～15:10 太極拳60 那須 順子 [予約]
- 19:10～19:55 やさしいバレエ カモン マヤ [予約]
- 20:10～20:55 【有料】バレエスクール～センターレッスン～ カモン マヤ [有料] [予約]
- 21:10～21:40 アクティブストレッチ 倉本 恵子

ジム
- 12:00～13:00 ダイエット&シェイプアップスクール [予約]
- 20:15～20:30 限界HUKKIN NEW
- 20:35～20:50 限界SQUAT NEW

プール
- 10:45～11:30 【有料】初級スイミングスクール～選べる4泳法～ 綿野 秀則 [有料] [予約]
- 13:20～13:50 アクアミット+F 30 小堀 民子 [整理券]
- 14:00～14:30 アクアダンス30 小堀 民子 [整理券]
- 14:40～15:25 【有料】初級スイミングスクール～クロール&背泳ぎ～ 小堀 民子 [有料] [予約]
- 19:30～20:15 【有料】初級スイミングスクール～選べる4泳法～ 竹本 恵美子 [有料] [予約]

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 アロマヒーリングストレッチ45 郡山 恵 [予約]
- 11:05～11:50 骨盤リズムダイエット45 郡山 恵 [予約]
- 12:10～12:50 エアロ1 さとこ [予約]
- 13:10～13:55 BAILA BAILA45 山崎 明美 [予約]
- 14:20～14:50 【MOVE BODY】POWER30 長田 太一 [予約]
- 15:10～15:55 やさしいラテン Shun [予約]
- 16:10～16:55 【有料】ラテンダンススクール Shun [有料] [予約]
- 19:20～19:50 NEW FAST WALK30 金子 勇太 [予約]
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 金子 勇太 [予約]
- 21:15～22:00 【MOVE BODY】POWER45 増渕 勇 [予約]

Bスタジオ
- 10:30～11:15 やさしいバレエ 中込 美加恵 [予約]
- 11:30～12:15 【有料】初級バレエスクール45 中込 美加恵 [有料] [予約]
- 12:25～12:55 【有料】バレエスクール～ヴァリエーション～ 中込 美加恵 [有料] [予約]
- 13:15～14:00 カラダほぐすYOGA45 さとこ [予約]
- 14:20～14:50 【有料】元気サポートコンディショニング さとこ [有料] [予約]
- 15:15～15:35 免疫ケア体操 長田 太一
- 19:00～19:45 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 増渕 勇 [予約]
- 20:00～20:55 エアロ2 増渕 勇 [予約]
- 21:15～21:45 【MOVE BODY】CONDITION30 倉本 恵子 [予約]

ジム
- 20:10～21:10 ダイエット&シェイプアップスクール [予約]
- 20:55～21:10 NEW 限界SQUAT

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

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 泉 清香 [予約]
- 11:05～11:50 BAILA BAILA45 AKI [予約]
- 12:10～12:55 やさしいジャズダンス AKI [予約]
- 13:15～14:05 エアロ2 長谷川 昌美 [予約]
- 14:30～15:15 【MOVE BODY】CONDITION45 長谷川 昌美 [予約]
- 15:35～16:20 ZUMBA Shun [予約]
- 19:00～19:45 やさしいラテン Shun [予約]
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】SHAPE45 倉本 恵子 [予約] [アップデート]
- 21:10～21:45 【MOVE BODY】FIGHT45 倉本 恵子 [予約]

Bスタジオ
- 9:55～10:40 BASE WALK45 今村 恵子 [予約]
- 11:00～11:45 カラダほぐすYOGA45 今村 恵子 [予約]
- 12:00～12:45 【有料】ステップスキルアップスクール45 長谷川 昌美 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 【MOVE BODY】FIGHT30 tatu [予約]
- 13:50～14:20 【MOVE BODY】SHAPE30 tatu [予約] [アップデート]
- 14:40～15:10 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 倉本 恵子 [予約]
- 15:30～17:00 【有料】初中級バレエスクール90 宇山 たわ [有料] [予約]
- 19:20～19:40 NEW SPARTAN BODY20 倉本 恵子
- 20:05～20:50 HULA HULA Shun [予約] [アップデート]
- 21:10～22:00 ステップ2 佐藤 澄香 [予約]

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

プール
- 10:10～10:40 アクアダンス30 小堀 民子 [整理券]
- 11:05～11:35 【有料】初級スイミングスクール～水慣れ・クロール～ 小堀 民子 [有料] [予約]
- 11:45～12:30 【有料】初級スイミングスクール～クロール&平泳ぎ～ 小堀 民子 [有料] [予約]
- 13:25～14:10 アクアダンス45 下地 愛実 [整理券]
- 15:30～16:15 【有料】初級スイミングスクール～はじめて4泳法～ 野中 由美 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 エアロ1 小田 忠明 [予約]
- 11:05～11:50 HULA HULA 添田 美帆 [予約] [アップデート]
- 12:15～13:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE めり [予約]
- 13:20～14:05 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 わかば [予約]
- 14:30～15:20 エアロ2 依田 直也 [予約]
- 15:40～16:25 ステップ2 依田 直也 [予約]
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】SHAPE30 沖田 奈都美 [予約] [アップデート]
- 20:05～20:50 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 安倍 浩子 [予約]
- 21:10～21:55 ZUMBA 安倍 浩子 [予約]

Bスタジオ
- 10:00～10:45 骨盤リズムダイエット45 添田 美帆 [予約]
- 11:10～11:55 やさしいバレエ 太田 直美 [予約]
- 12:10～12:40 【有料】ポールブラ 太田 直美 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 健康エール30 山口 直子
- 13:50～14:20 【MOVE BODY】POWER30 山口 直子 [予約]
- 14:40～15:40 【有料】セルフコンディショニングスクール60 北条 しをり [有料] [予約]
- 19:10～20:10 陰ヨガ60 高尾 美香子 [予約]
- 20:30～21:45 【有料】アシュタンガヨガハーフプライマリー75 高尾 美香子 [有料] [予約]

ジム
- 19:30～20:30 体力向上&ストレッチスクール [予約]
- 20:45～21:00 NEW 限界HUKKIN

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

土曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 ステップ1 依田 直也 [予約]
- 11:00～11:45 【MOVE BODY】SHAPE45 依田 直也 [予約] [アップデート]
- 12:10～12:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 倉本 珠絵 [予約]
- 13:20～14:05 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 高尾 美香子 [予約]
- 14:30～15:15 【MOVE BODY】CONDITION45 沖田 奈都美 [予約]
- 15:35～16:20 【MOVE BODY】POWER45 金子 勇太 [予約]
- 16:45～17:30 【MOVE BODY】FIGHT45 金子 勇太 [予約]
- 17:50～18:35 【有料】BIN STYLE CIRCUIT70 関 仁淑 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 9:50～10:35 ヨガ45 酒木 さくら [予約]
- 10:55～11:40 NEW FAST WALK45 市川 和子 [予約]
- 12:00～12:20 NEW SPARTAN BODY20 後藤 尚大
- 12:30～12:50 スタートFit～ヒップアップ～20 後藤 尚大
- 13:15～14:00 【有料】フリースタイルダンス基礎&コンディショニング 倉本 珠絵 [有料] [予約]
- 14:25～15:25 【有料】アシュタンガヨガ入門60 高尾 美香子 [有料] [予約]
- 15:45～16:30 やさしいジャズダンス 黒田 珠代 [予約]
- 16:45～17:30 【有料】ジャズダンススクール45 黒田 珠代 [有料] [予約]

ジム
- 10:00～11:30 アクアダンス30 山本 ぽち [整理券]
- 16:45～17:30 【有料】初級スイミングスクール～選べる4泳法～ 綿野 秀則 [有料] [予約]

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 猿谷 英子 [予約]
- 11:10～11:55 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 猿谷 英子 [予約]
- 12:20～13:05 骨盤リズムダイエット45 猿谷 英子 [予約]
- 13:30～14:20 エアロ2 小宮 知子 [予約]
- 14:40～15:20 ステップ1 小宮 知子 [予約]
- 15:40～16:25 【MOVE BODY】POWER45 MIEKO [予約]
- 16:45～17:30 【MOVE BODY】FIGHT45 金子 あけみ [予約]
- 17:50～18:35 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 小川 枝理 [予約]

Bスタジオ
- 10:10～10:55 太極拳45 田中 由紀 [予約]
- 11:15～12:00 やさしいジャズダンス 吉野 紀代子 [予約]
- 12:15～13:05 【有料】ジャズダンススクール50 吉野 紀代子 [有料] [予約]
- 13:25～14:10 ZUMBA MIEKO [予約]
- 14:30～15:15 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 MIEKO [予約]
- 15:35～16:35 【有料】フリースタイルダンス60 Shun [有料] [予約]

ジム
- 13:00～14:00 ダイエット&シェイプアップスクール [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30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～40名 最大定員 2コース40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※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30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。

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 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		30

□ 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。