2021年 8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	31					

■ 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
- 09:00 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00～10:45 小田 忠明 予約
- 11:00 骨盤リズム ダイエット45 NEW 11:10～11:55 サトウタカコ 予約
- 12:20 ヨガ45 12:20～13:05 横田 美樹子 有料 予約
- 13:30 パワー ラッシュ30 13:30～14:00 大澤 遼 アップデート 予約
- 14:25 ファイティング ラッシュ30 14:25～14:55 大澤 遼 予約
- 15:15 HULA HULA 15:15～16:00 Shun 予約
- 16:20 HULA HULA 有料クラス45 16:20～17:05 有料 Shun 予約
- 19:15 パワー ラッシュ30 19:15～19:45 齊藤 新吾 アップデート 予約
- 20:10 ファイティング ラッシュ45 20:10～20:55 佐藤 あゆみ 予約
- 21:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 土屋 正樹 予約

Bスタジオ
- 10:05 体を整える コンディショニング 10:05～10:50 関 仁淑 有料 予約
- 11:10 エアロ2 11:10～12:00 関 仁淑 予約
- 12:15 ジャイロキネシス for ビギナー 12:15～13:00 サトウタカコ 有料 予約
- 13:25 気功45 13:25～14:10 那須 順子
- 14:35 太極拳45 14:35～15:20 那須 順子
- 15:35 太極拳 入門スクール 15:35～16:05 那須 順子 有料 予約
- 19:20 カラダほぐす YOGA45 19:20～20:05 武守 佑真
- 20:30 PILATES BODY MAKE30 20:30～21:00 武守 佑真
- 21:20 スリム ボクシング30 21:20～21:50 佐藤 あゆみ 予約

ジム
- 11:15 ストレッチ15 11:15～11:30
- 11:40 汗かきサーキット 11:40～12:00

プール
- 10:45 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
- 14:30 アクア ダンス30 14:00～14:30 小堀 民子 整理券
- 14:40 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

火曜日

Aスタジオ
- 10:00 アロマヒーリング ストレッチ45 10:00～10:45 都山 恵 予約
- 10:45 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:45～11:55 都山 恵 予約
- 12:20 エアロ1 12:20～13:00 さとこ 予約
- 13:20 カラダほぐす YOGA45 13:20～14:05 さとこ 予約
- 14:30 キック シェイプ30 14:30～15:00 金子 勇太
- 15:20 やさしい ラテン 15:20～16:05 Shun 予約
- 16:25 ラテンダンス スクール 16:25～17:10 Shun 有料 予約
- 19:00 ヴィンヤサ ヨガ60 19:00～20:00 勝田 真有 予約
- 20:25 FULLSTEP MOVEMENT 20:25～21:10 勝田 真有 予約
- 21:35 エアロ2 21:35～22:25 大谷 知加 予約

Bスタジオ
- 10:40 スタイルアップ コンディショニング スクール 10:40～11:10 宇山 たわ 有料 予約
- 11:35 やさしい バレエ 11:35～12:20 宇山 たわ 予約
- 12:40 初級 バレエスクール 12:40～13:25 宇山 たわ 有料 予約
- 13:45 シェイピング20 13:45～14:05 金子 勇太
- 14:25 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
- 15:20 太極拳 スクール60 15:20～16:20 那須 順子 有料 予約
- 19:00 やさしい バレエ 19:00～19:45 小野 朝子 予約
- 20:00 バレエスクール ～センターレッスン～ 20:00～20:45 小野 朝子 有料 予約
- 21:00 バレエスクール ～ヴァリエーション～ 21:00～21:30 有料 小野 朝子 予約

ジム

プール
- 10:30 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
- 11:45 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
- 12:30 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
- 13:00 アクアミット +F 30 13:00～13:30 竹本 恵美子 整理券
- 13:40 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
- 15:30 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
- 19:30 初級 スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～ 19:30～20:15 竹本 恵美子 有料 予約
- 20:40 初級 スイミングスクール ～選べる4泳法～ 20:20～21:05 竹本 恵美子 有料 予約

水曜日

Aスタジオ
- 09:00 ヨガ45 10:00～10:45 松成 広子 予約
- 10:45 BAILA BAILA45 11:10～11:55 AKI 予約
- 12:20 やさしい ジャズダンス 12:15～13:00 AKI 予約
- 13:25 エアロ2 13:25～14:15 長谷川 昌美 予約
- 14:40 FULLSTEP MOVEMENT 14:40～15:25 長谷川 昌美 予約
- 15:50 ZUMBA 15:50～16:35 Shun 予約
- 19:00 やさしい ラテン 19:00～19:45 Shun 予約
- 20:10 パワー ラッシュ45 20:10～20:55 金子 勇太 予約 アップデート
- 21:20 ステップ2 21:20～22:10 佐藤 澄香 予約

Bスタジオ
- 10:10 エアロ1 10:10～10:50 今村 恵子 予約
- 11:10 ステップ1 11:10～11:50 今村 恵子 予約
- 12:10 カラダほぐす YOGA45 12:10～12:55 今村 恵子 予約
- 13:20 パワー ラッシュ30 13:20～13:50 鈴木 浩介 アップデート 予約
- 14:10 カラダしぼる YOGA45 NEW 14:10～14:55 さとこ 予約
- 19:10 Diet Club 19:10～19:40 河合 忠義
- 20:05 HULA HULA 20:05～20:50 Shun 予約
- 21:15 美カラテFit 21:15～22:00 金子 勇太

ジム
- 12:15 お腹シェイプ15 12:15～12:30
- 12:40 汗かきサーキット 12:40～13:00

プール
- 10:20 アクア ダンス30 10:10～10:40 小堀 民子 整理券
- 13:40 アクア ダンス30 13:40～14:10 下地 愛実 整理券

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:00 エアロ1 10:00～10:40 小田 忠明 予約
- 11:05 HULA HULA 11:05～11:50 石黒 晴美 予約
- 12:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 めり 予約
- 13:25 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:25～14:10 北条 しをり 予約
- 14:35 エアロ2 14:35～15:25 依田 直也 予約
- 15:50 ステップ2 15:50～16:40 依田 直也 予約
- 19:05 RITMOS45 19:05～19:50 楠屋 美千子 予約
- 20:15 パワー ラッシュ45 20:15～21:00 大澤 遼 予約 アップデート
- 21:25 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 AKI 予約

Bスタジオ
- 10:00 骨盤リズム ダイエット45 NEW 10:00～10:45 石黒 晴美 予約
- 11:15 はじめてバレエ 11:15～11:45 太田 直美 予約
- 12:05 ボールドブラ 12:05～12:35 太田 直美 有料 予約
- 12:55 スリム ボクシング30 12:55～13:25 佐藤 あゆみ
- 13:40 アクティブ ストレッチ 13:40～14:10 佐藤 あゆみ
- 14:30 セルフ コンディショニング スクール45 14:30～15:15 北条 しをり 有料 予約
- 19:00 陰ヨガ45 19:00～19:45 高尾 美香子 予約
- 20:10 カラダほぐす YOGA45 20:10～20:55 高尾 美香子 予約
- 21:20 ファイティング ラッシュ30 21:20～21:50 大澤 遼 予約

ジム
- 12:00 メリハリHIP 12:00～12:20
- 12:30 TRAINING CLUB 12:30～12:45

プール
- ウォーク&ジョグ・ペーシック 10:30～10:50 坪子 佳代 マイスター
- 11:00 アクア ダンス30 11:00～11:30 坪子 佳代 整理券
- 14:40 アクア ダンス45 14:40～15:25 當久保 俊彦 整理券
- 19:30 初級 スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～ 19:30～20:15 小堀 民子 有料 予約

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。

土曜日

Aスタジオ
- 10:00 ステップ1 10:00～10:40 依田 直也 予約
- 11:05 DDD STYLE HIPHOP 11:05～11:50 たかはし こう 予約
- 12:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:55 倉本 珠絵 予約
- 13:25 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:25～14:10 高尾 美香子 予約
- 14:35 美カラテFit 14:35～15:20 ゆりっぺ 予約
- 15:45 パワー ラッシュ45 15:45～16:30 森 恵里佳 予約 アップデート
- 16:55 ファイティング ラッシュ45 16:55～17:40 森 恵里佳 予約

Bスタジオ
- 9:50 ヨガ45 9:50～10:35 酒木 さくら 予約
- 11:00 FULLSTEP MOVEMENT 11:00～11:45 依田 直也 予約
- 12:05 TRAINING CLUB 12:05～12:20
- 12:30 メリハリ UPPER BODY 12:30～12:50
- 13:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:10～13:40 倉本 珠絵 有料 予約
- 14:00 スリム ボクシング30 14:00～14:30 大澤 遼 予約
- 14:50 アクティブ ストレッチ 14:50～15:20 大澤 遼 予約
- 15:50 やさしい ジャズダンス 15:50～16:35 黒田 珠代 予約
- 16:55 ジャズダンス スクール 16:55～17:40 黒田 珠代 有料 予約

ジム

プール
- 10:00 アクア ダンス30 11:00～11:30 山本 ぼち 整理券
- 16:45 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

スタジオレッスン 定員数

	静的プログラム	動的プログラム
Aスタジオ	49	44
Bスタジオ	29	23
※バレエ（バレエバー使用クラス）	18	

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 3コース 36名～55名 最大定員 3コース55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 3コースレッスン： ①ビギナー(スイミング)／スイミング ※ウォーキング(流水プール使用)

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 猿谷 英子 予約
- 10:10 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:10～11:55 猿谷 英子 予約
- 12:20 やさしい ジャズダンス 12:20～13:05 吉野 紀代子 予約
- 13:30 ファイティング ラッシュ45 13:30～14:15 金子 勇太 予約
- 14:35 パワー ラッシュ45 14:35～15:20 金子 勇太 予約 アップデート
- 15:40 エアロ2 15:40～16:30 小宮 知子 予約
- 16:55 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 16:55～17:40 小川 枝里 予約

Bスタジオ
- 10:15 太極拳45 10:15～11:00 田中 由紀 予約
- 11:25 キック シェイプ30 11:25～11:55 齊藤 新吾 予約
- 12:15 汗かきサーキット 12:15～12:35
- 13:00 骨盤リズム ダイエット45 NEW 13:00～13:45 猿谷 英子 予約
- 14:25 ステップ1 14:25～15:05 小宮 知子 予約
- 15:30 カラダしぼる YOGA45 NEW 15:30～16:15 都山 恵 予約
- 16:45 フリースタイル ダンス 16:45～17:45 Shun 有料 予約

ジム

プール

◆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。

TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効率的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。

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。