

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						

土曜日					
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
15					
30					
45					
10:00					
15	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロー45 10:00～10:45 鈴木 まり子 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45～10:45			キッズスイミング 9:45～10:45
30					
45					
11:00					
15	エアロ1 11:00～11:45 関 仁淑 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45～11:45	バレエ60 11:00～12:00 鈴木 まり子 [予約]		キッズスイミング 11:00～12:00
30					
45					
12:00					
15	エアロ2 12:05～12:55 関 仁淑 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45～12:45	バレエ スクール 12:10～12:50 鈴木 まり子 [予約]		キッズスイミング 12:00～13:00
30					
45					
13:00					
15	ヨガ60 13:15～14:15 彩香 [予約]		フラエレガンス スクール45 13:05～13:50 鈴木 美喜代 [有料]		キッズスイミング 13:00～14:00
30					
45					
14:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 13:30～14:30			
15					キッズスイミング 14:00～15:00
30	BASE WALK30 14:30～15:00 中川 笑香 [予約]				
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30～15:30	ジャズ ダンス45 15:00～15:45 横井 晃道 [予約]		
15:00					
15					
30	[MOVE BODY] POWER45 15:15～16:00 中川 笑香 [予約]				キッズスイミング 15:30～16:30
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 15:30～16:30			
16:00					
15					
30	[MOVE BODY] FIGHT45 16:15～17:00 中川 笑香 [予約]		ジャズダンス ～振り付けクラス～ 16:00～16:45 横井 晃道 [有料]		キッズスイミング 16:30～17:30
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 16:30～17:30			
17:00					
15			コンテンポラリー スクール 17:00～17:30 横井 晃道 [有料]		
30	エアロ2 17:15～18:05 松浦 博之 [予約]				キッズスイミング 17:30～18:30
45					
18:00					
15					
30	ステップ1 18:20～19:00 松浦 博之 [予約]	バーレッスン 18:15～19:05 石川 美和子 [有料]			
45					キッズスイミング 18:30～19:30
19:00					
15					
30					
45		月替わり センターレッスン 19:15～20:05 石川 美和子 [有料]			
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	09:00
					15
					30
					45
					10:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 YUCCO [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45～10:45			キッズスイミング 9:45～10:45	15
					30
					45
					11:00
SOUL FREE STYLE ダンススクール 11:05～12:15 YUCCO [有料]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45～11:45			キッズスイミング 10:45～11:45	15
					30
					45
	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45～12:45			キッズスイミング 11:45～12:45	12:00
					15
					30
					45
				キッズスイミング 12:45～13:45	13:00
					15
					30
					45
【不定期開催】 有料 エアロビクス 60 13:10～14:10 吉川 温子 [有料] [予約]					14:00
	カラダしぼる YOGA45 13:30～14:15 横井 晃道 [予約]				15
					30
					45
					15:00
					15
					30
					45
					16:00
					15
					30
					45
					17:00
					15
					30
					45
					18:00
					15
					30
					45
					19:00
					15
					30
					45
					20:00
					15
					30
					45
					21:00
					15
					30
					45
					22:00
					15
					30
					45
					23:00

2024年

6月

ティップネス東武練馬

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週月曜 tel:03-3559-3711 <http://tip.tipness.co.jp>

ニュース

カラダを動かして
体力をつけよう！
2024年
6月

新プログラムのご紹介

Groupトレーニング続々登場！

「スクワット」を極めて
“魅せ尻”を手に入れる

限界
SQUAT

「腹筋」を極めて
“魅せ腹”を手に入れる

限界
HUKKIN

超タイパで、理想の“魅せBODY”へ。

◆ 店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください ◆

人気の
プログラムが

アップデート！
振り付けが変わる(=アップデート)
タイミングで始めてみませんか？

MOVE BODY
SHAPE

カラダしぼる・ココロはずむ

フラフラ
HULA HULA

今回の楽曲
Ka makani kā'ili aloha
愛する人を歌った少し切ないメロ(歌)。
口ずさみながら踊りたくなるような
歌詞に合わせて、気持ちよく踊りましょう。