

7月 ティップネス練馬店

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただきます。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
45							休館日							45
10:00														10:00
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45		アロマヒーリングストレッチ45		ヨガ45	定員：30名 アクアダンス30		PILATES BODY MAKE45		ヨガ45		太極拳45		15
30	10:00～10:45 小田 忠明		10:00～10:45 横田 美樹子		10:00～10:45 hiroko	10:10～10:40 小堀 民子		10:00～10:45 金城 美野	定員：30名	10:00～10:45 酒木 さくら	定員：30名	9:50～10:35 田中 由紀		30
45				初級スイミングスクール ～はじめて4泳法～					ワーク&ジョグ30		アクアミット+F30			45
11:00		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～		10:30～11:15 野中 由美					10:30～11:00 坪子 佳代		10:30～11:00 山本 ぼち			11:00
15	定員：40名	10:45～11:30 綿野 秀則		有料 予約		初級スイミングスクール ～水慣れ・クロール～		定員：18名	定員：30名		定員：30名	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ 45		15
30	美姿勢ワークアウト	有料 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45		Functional Sequence YOGA	10:50～11:35 小堀 民子		はじめてバレエ	アクアダンス30	STYLE UP YOGA	アクアダンス30	11:05～11:50 猿谷 英子		30
45	11:15～12:00 サトウタカコ		11:15～12:00 郡山 恵		11:15～12:00 今村 恵子	有料 予約		11:15～11:45 太田 直美	11:10～11:40 坪子 佳代	11:15～12:00 酒木 さくら	11:10～11:40 山本 ぼち			45
12:00						初級スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～								12:00
15						11:45～12:30 小堀 民子								15
30			定員：18名			有料 予約		HULA HULA				パワーラッシュ30		30
45	パワーラッシュ145		はじめてバレエ		パワーラッシュ30			12:15～13:00 石黒 晴美		はじめてジャズダンス		12:20～12:50 金子 勇太		45
13:00	12:30～13:15 鈴木 泰介		12:30～13:00 宇山 たわ	定員：30名	12:30～13:00 鈴木 泰介					12:30～13:00 倉本 珠絵				13:00
15				アクアミット+F30										15
30				13:00～13:30 竹本 恵美子										30
45			STYLE UP YOGA		アクティブ ストレッチ	定員：30名						はじめてジャズダンス		45
14:00	ヨガ45	定員：30名	13:30～14:15 さとこ	初級スイミングスクール ～選べる4泳法～	13:30～14:00 鈴木 泰介	アクアミット+F30		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45	定員：30名	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45		13:20～13:50 吉野 記代子		14:00
15	13:45～14:30 横田 美樹子	アクアダンス30		13:40～14:25 竹本 恵美子		13:50～14:20 下地 愛実		13:30～14:15 北条 しわり	アクアミット+F30	13:30～14:15 高尾 美香子				15
30		小堀 民子		有料 予約					14:00～14:30 露久保 俊彦					30
45		定員：30名			はじめてジャズダンス	定員：30名			定員：30名			アロマヒーリングス トレッチ45		45
15:00		アクアミット+F30	Care Yoga45		14:30～15:00 A K I	14:30～15:00 下地 愛実		Care Yoga45	アクアダンス30	ヨガ45		14:20～15:05 小宮 知子		15:00
15	気功45	小堀 民子	14:45～15:30 さとこ					14:45～15:30 北条 しわり	露久保 俊彦	14:45～15:30 高尾 美香子				15
30	15:00～15:45 那須 順子													30
45		初級スイミングスクール ～クロール&背泳ぎ～			HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45	初級スイミングスクール ～はじめて4泳法～						STYLE UP YOGA		45
16:00		15:20～16:05 小堀 民子			15:30～16:15 長谷川 昌美	15:30～16:15 野中 由美						15:35～16:20 郡山 恵		16:00
15		有料 予約	はじめてラテン			有料 予約		アロマヒーリングス トレッチ45		はじめてジャズダンス	ワンポイントテクニック			15
30			16:00～16:30 Shun					16:00～16:45 依田 直也		16:00～16:30 黒田 珠代	16:00～16:15 綿野 秀則			30
45	太極拳45													45
17:00	16:15～17:00 那須 順子				シェイピング20						初級スイミングスクール ～選べる4泳法～			17:00
15			【第1・3週】はじめて ジャズダンス基礎【第2・ 4週】はじめてジャズダン ス振付		16:45～17:05 宮路 海斗					スリッUPPER BODY	有料 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45		15
30			17:00～17:45 Shun							17:00～17:20 河合 忠義		16:50～17:35 小川 枝里		30
45			有料 予約											45
18:00														18:00
15														15
30														30
45			定員：18名					定員：35名						45
19:00	スリッUPHIP		はじめてバレエ		はじめてラテン			陰ヨガ						19:00
15	18:50～19:10 大澤 遼		18:50～19:20 小野 朝子		18:50～19:20 Shun			18:45～19:30 高尾 美香子						15
30														30
45		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～							初級スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～					45
20:00	パワーラッシュ145	19:30～20:15 竹本 恵美子	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45		HULA HULA			パワーラッシュ30	小堀 民子	有料 予約				20:00
15	19:40～20:25 大澤 遼	有料 予約	19:50～20:35 勝田 真有		19:50～20:35 Shun			20:00～20:30 齊藤 新吾						15
30														30
45														45
21:00														21:00
15			Care Yoga45		パワーラッシュ30									15
30			21:05～21:50 勝田 真有		21:05～21:35 鈴木 智也									30
45														45
22:00														22:00

◆プール定員について
アクアレッスン 30名

◆整理券について
□配布時間：対象レッスン開始15分前より配布致します。
□配布場所：プールサイドスケジュール前
※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します
※配布時間まではプールサイド付近で密にならないように
お待ちください。（配布の為の整列はございません）

◆入場について
該当クラススタート5分前よりプールサイドで整理券回収後、

◆スタジオ定員について
スタジオレッスン 44名
（別途定員数設定クラス）
はじめてバレエ 18名
陰ヨガ 35名
美姿勢ワークアウト 40名

◆整理券について
□配布時間：対象レッスン開始40分前より配布致します。
□配布場所：5階ジムカウンター前
※朝一レッスンにつきましてはオープン後に配布します。
※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します
※配布時間まではジムカウンター付近で密にならないように
お待ちください。（配布の為の整列はございません）

◆入場について
該当クラススタート15分前よりAスタジオ前にて整理券回収後、
ご入場頂けます。
ご入場時に入口のスタッフへご渡しください。

◆レッスン受講について
※入場時の消毒をお願いします。
※マスク（ネックゲイター等）着用でのご参加となります。
※マーキング箇所での受講をお願いします。