グループエクササイズスケジュール

4月 ティップネス 吉祥寺　最終確定版

月曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	エアロ&コンディショニング	10:00~10:45	田中 咲百合	有料
Aスタジオ	ヨガ60	11:05~12:05	林 ゆみ	
Aスタジオ	パーフェクトトレーニング50	12:25~13:15	大岸 明子	有料
Aスタジオ	ステップ週替わり（奇数週1.5/偶数週2）	13:30~	大岸 明子	暫定より内容変更
Aスタジオ	【MOVE BODY】DANCE30	14:35~15:05	猿谷 英子	
Aスタジオ	やさしいコンテンポラリーダンス90	15:30~17:00	広田 恵理子	有料
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	19:30~20:15	田所 啓	アップデート
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE45	20:35~21:20	佐藤 あゆみ	
Bスタジオ	免疫ケア体操	10:00~10:20	栃尾 岳明	整理券
Bスタジオ	健康エール15	10:25~10:40	栃尾 岳明	
Bスタジオ	エアロ2	11:00~11:50	田中 咲百合	
Bスタジオ	HULA HULA	12:15~13:00	上岡 雅子	
Bスタジオ	骨盤リズムダイエット45	13:20~14:05	猿谷 英子	
Bスタジオ	はじめてバレエ	14:25~14:55	中込 美加恵	
Bスタジオ	バレエスクール90	15:10~16:40	中込 美加恵	有料
Bスタジオ	ポワント30	16:50~17:20	中込 美加恵	有料
Bスタジオ	【MOVE BODY】DANCE45	19:15~20:00	諒	
Bスタジオ	FAST WALK30	20:20~20:50	諒	
Bスタジオ	ステージサイクル30	21:10~21:40	田所 啓	
3Fジム	姿勢改善エクササイズ（反り腰）	12:20~12:35		
3Fジム	美ボディワークアウト~お腹シェイプ15~	12:40~12:55		
3Fジム	美ボディワークアウト~サーキット15~	13:00~13:15		
3Fジム	スタートFit~TRX~	19:35~19:50		整理券
3Fジム	SPARTAN BODY15	19:55~20:10		

火曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	ヨガ60	10:00~11:00	高尾 美香子	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER30	11:20~11:50	栃尾 岳明	
Aスタジオ	ZUMBA（50分）	12:15~13:05	有里巳	有料
Aスタジオ	エアロ1	13:25~14:05	市川 和子	
Aスタジオ	FAST WALK45	14:20~15:05	市川 和子	
Aスタジオ	太極拳スクール60	15:30~16:30	入沢 淳子	有料
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	19:15~20:00	acco	アップデート
Aスタジオ	ダンス基礎30	20:15~20:45	acco	
Aスタジオ	ZUMBA	21:00~21:45	亜彩	
Bスタジオ	ストレッチバレエ	10:05~10:20	星川 弘恵	有料
Bスタジオ	バレエスクール90	10:30~12:00	星川 弘恵	有料
Bスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	12:20~13:05	田所 啓	
Bスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE30	13:25~13:55	佐藤 あゆみ	
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	14:15~15:00	佐藤 あゆみ	
Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ45	19:15~20:00	亜彩	
Bスタジオ	Burnチャレンジ	20:15~20:45	佐藤 あゆみ	
Bスタジオ	カーディオ・コンバット45	21:00~21:45	田所 啓	有料
3Fジム	上半身シェイプ15	19:30~19:45		
3Fジム	下半身シェイプ15	19:50~20:05		

水曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	ヨガ60	9:50~10:50	薬袋 利恵子	
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	11:10~11:55	小川 ゆり	アップデート
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	12:15~13:00	中村 一政	
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT30	13:25~13:55	佐藤 あゆみ	アップデート
Aスタジオ	B to Bバランス45	14:15~15:00	齋藤 由香里	
Aスタジオ	ステップ1.5	19:35~20:20	高田 巌	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	20:40~21:25	栃尾 岳明	
Bスタジオ	エアロ1	10:05~10:45	前野 光治	
Bスタジオ	PILATES BODY MAKE45	11:05~11:50	前野 光治	
Bスタジオ	小川Style HIPHOP45	12:10~12:55	小川 ゆり	有料
Bスタジオ	ベリーダンスフィットネス	13:20~14:05	tae	
Bスタジオ	はじめてジャズダンス	14:25~14:55	UMEZU	
Bスタジオ	ジャズダンススクール90	15:15~16:45	UMEZU	有料
Bスタジオ	アクティブストレッチ	19:40~20:10	栃尾 岳明	
Bスタジオ	エアロ1	20:35~21:15	高田 巌	
3Fジム	美ボディワークアウト~サーキット15~	14:20~14:35		
3Fジム	TRX カーディオサーキット	14:40~15:00		整理券
3Fジム	TRXフローストレッチ	15:05~15:25		整理券
3Fジム	姿勢改善エクササイズ（猫背）	19:55~20:10		
3Fジム	美ボディワークアウト~サーキット15~	20:15~20:30		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	ZUMBA	10:00~10:45	YOSHI	
Aスタジオ	BASE WALK45	11:05~11:50	芝 純一	アップデート
Aスタジオ	ヴィンヤサヨガ45	12:10~12:55	知久 浩典	
Aスタジオ	エアロ2	13:15~14:05	知久 浩典	
Aスタジオ	ステップ2	14:25~15:15	知久 浩典	
Aスタジオ	Animal Move45 グループパーソナル	15:30~16:15	宮山 朋廣	有料
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	19:30~20:15	小須 亨	暫定より時間延長
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE45	20:40~21:25	小須 亨	
Bスタジオ	気功45	09:50~10:35	入沢 淳子	
Bスタジオ	太極拳60	10:50~11:50	入沢 淳子	
Bスタジオ	ハウスダンス60	12:05~13:05	芝 純一	
Bスタジオ	ハウスダンス基礎60	13:20~14:20	芝 純一	有料
Bスタジオ	バレエスクール120	14:40~16:40	中込 美加恵	有料
Bスタジオ	カラダほぐすYOGA45	19:30~20:15	増井 久美子	
Bスタジオ	エアロ2	20:40~21:30	増井 久美子	
3Fジム	免疫ケア体操	13:10~13:30		暫定よりレッスン追加
3Fジム	メリハリABS	13:35~13:55		
3Fジム	メリハリHIP	14:00~14:20		
3Fジム	TRX オールワークアウト	19:55~20:15		整理券
3Fジム	SPARTAN BODY15	20:20~20:35		

土曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	10:00~10:45	黒田 珠代	アップデート
Aスタジオ	ステップ1	11:05~11:45	小田 忠明	
Aスタジオ	エアロ2	12:00~12:50	小田 忠明	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	13:10~13:55	坂田 深	
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	14:15~15:00	田所 啓	アップデート
Aスタジオ	FAST WALK30	15:15~15:45	佐藤 あゆみ	
Aスタジオ	【MOVE BODY】DANCE30	16:00~16:30	佐藤 あゆみ	
Aスタジオ	ZUMBA	16:45~17:15	足立 圭子	
Aスタジオ	【隔週開催】Animal Move60 グループパーソナル	17:30~18:30	宮山 朋廣	
Bスタジオ	PILATES BODY MAKE45	10:05~10:50	沼田 加寿子	
Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ45	11:10~11:55	沼田 加寿子	
Bスタジオ	HULA HULA	12:15~13:00	添田 美帆	
Bスタジオ	アクティブストレッチ	13:20~13:50	田所 啓	
Bスタジオ	Future works 50	14:10~15:00	大岸 明子	有料
Bスタジオ	B to B バランス45	15:25~16:10	清美	
Bスタジオ	月替わりスクール（2ヶ月）	16:35~17:20	詳細は別紙をご確認ください	有料
Bスタジオ	ジャズダンススクール120	17:40~19:40	足立 圭子	有料
3Fジム	【有料】BODY CHANGE ダイエットスクール	10:30~11:30		有料
3Fジム	TRXフローストレッチ	12:15~12:35		整理券
3Fジム	TRX オールワークアウト	12:40~13:00		整理券

日曜日

スタジオ	プログラム	時間	インストラクター	備考
Aスタジオ	ヴィンヤサヨガ60	09:55~10:55	メイン:林 ゆみ	
Aスタジオ	【MOVE BODY】SHAPE30	11:20~11:50	佐藤 あゆみ	
Aスタジオ	【MOVE BODY】FIGHT45	12:10~12:55	田所 啓	アップデート
Aスタジオ	エアロ2	13:15~14:05	増井 久美子	
Aスタジオ	【MOVE BODY】POWER45	14:25~15:10	栃尾 岳明	暫定よりレッスン追加
Aスタジオ	【MOVE BODY】DANCE45	15:30~16:15	佐藤 あゆみ	暫定より時間繰り下げ
Aスタジオ	やさしいHIPHOP45	16:30~17:15	AKI	暫定より時間繰り下げ
Aスタジオ	ヴァリエーションスクール30	17:55~18:25	カモン マヤ	有料
Bスタジオ	カーディオ・コンバット60	10:10~11:10	田所 啓	有料
Bスタジオ	BASE WALK30	11:25~11:55	増井 久美子	アップデート
Bスタジオ	カラダしぼるYOGA45	12:15~13:00	増井 久美子	
Bスタジオ	【MOVE BODY】CONDITION45	13:15~14:00	佐藤 あゆみ	
Bスタジオ	エアロ1	14:20~15:00	松本 淳代	
Bスタジオ	ステップ1	15:15~15:55	松本 淳代	
Bスタジオ	バレエスクール90	16:15~17:45	カモン マヤ	有料

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESSよりレッスンのご予約をお願いします。

※3Fジムエリアでのショートプログラムなど、一部例外がございます。詳しくは店頭または、お電話にてお問合せください。

凡例:
- 白枠 …どなたでもご参加いただけます。
- 太枠 …同ジャンルのプログラムに慣れた方にオススメです。
- 緑 …混雑が少なく、比較的初心者の方にもご参加頂きやすい難易度と強度のクラスです。
- ピンク …4月から新しく始まるプログラムです。

ホームページの、「プログラム/スケジュール」掲載のスケジュール表が確定後も、お客様からご要望頂いたレッスンスケジュールの調整を継続していた為、**こちらが【最終確定版】**となります。
こちらと、当館入り口付近に設置しているスケジュールについては、お写真を撮っていただいても、問題ありません。