2024年 5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 吉祥寺

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]0422-43-3531
[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

月曜日

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][予約]
- ヨガ60 11:00～12:00 林 ゆみ [予約]
- パーフェクトトレーニング50 12:25～13:15 大岸 明子 [有料][予約]
- ステップ 週替わり【奇数週1,5 偶数週2（14:20終了）】 13:30～14:15 大岸 明子 [予約]
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 14:35～15:05 猿谷 英子 [予約]
- 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][予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:30～20:15 田所 啓 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:35～21:20 佐藤 あゆみ [予約]

Bスタジオ
- NEW免疫ケア体操 10:00～10:20 栃尾 岳明 [整理券]
- 健康エール15 10:25～10:40 栃尾 岳明 [予約]
- エアロ2 11:00～11:50 田中 咲百合 [予約]
- HULA HULA 12:15～13:00 上岡 雅子 [予約]
- 骨盤リズム ダイエット45 13:20～14:05 猿谷 英子 [予約]
- はじめてバレエ 14:25～14:55 中込 美加恵 [予約]
- バレエスクール90 15:10～16:40 中込 美加恵 [有料][予約]
- ポワント30 16:50～17:20 中込 美加恵 [有料][予約]
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 諒 [予約]
- NEW FAST WALK30 20:20～20:50 諒 [予約]
- ステージサイクル30 21:10～21:40 田所 啓 [予約]

3Fジム
- 姿勢改善エクササイズ～反り腰～ 12:20～12:35
- 美ボディワークアウト～サーキット15～ 12:40～12:55
- 美ボディワークアウト～サーキット15～ 13:00～13:15
- 整理券 スタートFit～TRX～ 19:35～19:50
- NEW SPARTAN BODY15 19:55～20:10

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 高尾 美香子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 11:20～11:50 坂田 深 [予約] アップデート
- ZUMBA（50分） 12:15～13:05 有里巳 [有料][予約]
- エアロ1 13:25～14:05 市川 和子 [予約]
- NEW FAST WALK45 14:20～15:05 市川 和子 [予約]
- 太極拳スクール60 15:30～16:30 入沢 淳子 [有料][予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 acco [予約]
- ダンス基礎30 20:15～20:45 acco [予約]
- ZUMBA 21:00～21:45 亜彩 [予約]

Bスタジオ
- ストレッチバレエ 10:05～10:20 星川 弘恵 [有料][予約]
- バレエスクール90 10:30～12:00 星川 弘恵 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:20～13:05 田所 啓 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:25～13:55 佐藤 あゆみ [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:15～15:00 佐藤 あゆみ [予約] アップデート
- ヴィンヤサヨガ45 19:15～20:00 亜彩 [予約]
- Burnチャレンジ 20:15～20:45 佐藤 あゆみ [予約]
- カーディオ・コンバット45 21:00～21:45 田所 啓 [有料][予約]

3Fジム
- 姿勢改善エクササイズ～反り腰～ 12:15～12:30
- 美ボディワークアウト～サーキット15～ 12:35～12:50
- 上半身シェイプ15 19:15～19:30
- 下半身シェイプ15 19:35～19:50

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:50～10:50 薬袋 利恵子 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 小川 ゆり [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:15～13:00 中村 一政 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 佐藤 あゆみ [予約]
- B to B バランス45 14:15～15:00 齋藤 由香里 [予約]
- ステップ1,5 19:35～20:20 高田 巌 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 20:40～21:25 [予約] アップデート

Bスタジオ
- エアロ1 10:05～10:45 前野 光治 [有料][予約]
- PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 前野 光治 [予約]
- 小川Style HIPHOP45 12:10～12:55 小川 ゆり [有料][予約]
- ベリーダンスフィットネス 13:20～14:05 tae [予約]
- はじめてジャズダンス 14:25～14:55 UMEZU [予約]
- ジャズダンススクール90 15:15～16:45 UMEZU [有料][予約]
- アクティブストレッチ 19:40～20:10 [予約]
- エアロ1 20:35～21:15 高田 巌 [予約]

3Fジム
- 姿勢改善エクササイズ～猫背～ 12:10～12:25
- はじめてトレーニングサークル（ご入会から半年以内の方限定） 12:30～12:50
- 整理券 TRX カーディオサーキット 14:20～14:40
- TRX フローストレッチ 14:45～15:05
- 整理券
- 姿勢改善エクササイズ～猫背～ 19:55～20:10
- 美ボディワークアウト～お腹シェイプ15～ 20:15～20:30

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ZUMBA 10:00～10:45 YOSHI [予約]
- BASE WALK45 11:05～11:50 芝 純一 [予約]
- ヴィンヤサヨガ45 12:10～12:55 知久 浩典 [予約]
- エアロ2 13:15～14:05 知久 浩典 [予約]
- ステップ2 14:25～15:15 知久 浩典 [予約]
- Animal Move45 グループパーソナル 15:30～16:15 宮山 朋廣 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 小須 亨 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:40～21:25 小須 亨 [予約]

Bスタジオ
- 気功45 9:50～10:35 入沢 淳子 [予約]
- 太極拳60 10:50～11:50 入沢 淳子 [予約]
- ハウスダンス60 12:05～13:05 芝 純一 [予約]
- ハウスダンス基礎60 13:20～14:20 芝 純一 [有料][予約]
- バレエスクール120 14:40～16:40 中込 美加恵 [有料][予約]
- カラダほぐすYOGA45 19:30～20:15 増井 久美子 [予約]
- エアロ2 20:40～21:30 増井 久美子 [予約]

3Fジム
- NEW免疫ケア体操 13:10～13:30
- メリハリABS 13:35～13:55
- メリハリHIP 14:00～14:20
- 整理券 TRX オールワークアウト 19:55～20:15
- 美ボディワークアウト～サーキット15～ 20:20～20:35
- NEW

土曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 黒田 珠代 [予約]
- ステップ1 11:05～11:45 小田 恵明 [予約]
- エアロ2 12:00～12:50 小田 恵明 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 坂田 深 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 田所 啓 [予約]
- NEW FAST WALK30 15:15～15:45 佐藤 あゆみ [予約]
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 16:00～16:30 佐藤 あゆみ [予約]
- ZUMBA 16:45～17:15 足立 圭子 [予約]
- 【隔週開催】Animal Move60 グループパーソナル 17:30～18:30 宮山 朋廣 [有料][予約]

Bスタジオ
- PILATES BODY MAKE45 10:05～10:50 沼田 加寿子 [予約]
- ヴィンヤサヨガ45 11:10～11:55 沼田 加寿子 [予約]
- HULA HULA 12:15～13:00 添田 美帆 [予約]
- アクティブストレッチ 13:20～13:50 田所 啓 [予約]
- Future works50 14:10～15:00 大岸 明子 [有料][予約]
- B to B バランス45 15:25～16:10 清美 [予約]
- 月替わりスクール（2ヶ月） 16:35～17:20
- ジャズダンススクール120 17:40～19:40 足立 圭子 [有料][予約]

3Fジム
- 【有料】BODY CHANGE ダイエットスクール 10:30～11:30 佐藤 あゆみ [有料][予約]
- 整理券 TRX フローストレッチ 12:15～12:35
- TRX オールワークアウト 12:40～13:00
- 整理券

日曜日

Aスタジオ
- ヴィンヤサヨガ60 9:55～10:55 林 ゆみ [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 11:20～11:50 佐藤 あゆみ [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:10～12:55 田所 啓 [予約]
- エアロ2 13:15～14:05 増井 久美子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 14:25～15:10 栃尾 岳明 [予約] アップデート
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 15:30～16:15 佐藤 あゆみ [予約]
- やさしいHIP HOP45 16:30～17:15 AKI [予約]
- ヴァリエーションスクール30 17:55～18:25 カモン マヤ [有料][予約]

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][予約]
- NEW BASE WALK30 11:25～11:55 増井 久美子 [予約]
- カラダしぼるYOGA45 12:15～13:00 増井 久美子 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:15～14:00 佐藤 あゆみ [予約] アップデート
- エアロ1 14:20～15:00 松本 淳代 [予約]
- ステップ1 15:15～15:55 松本 淳代 [予約]
- バレエスクール90 16:15～17:45 カモン マヤ [有料][予約]

3Fジム
- はじめてトレーニングサークル（ご入会から半年以内の方限定） 13:40～14:00
- 姿勢改善エクササイズ～反り腰 14:05～14:20
- 美ボディワークアウト～お腹シェイプ15～ 14:25～14:40

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 よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。
※20分以下のスタジオプログラムや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下さい。