2024年 **4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 東新宿

| 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

[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]03-5291-9830
[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

## スタジオクラス iTIPNESS 予約実施中

■スタジオクラスはiTIPNESSでのWEB予約となります。20分以下のショートプログラムは予約不要です。2クラス/日、最大10クラスまでご予約頂けます。対象レッスンの1週間前のレッスン終了時刻の10分後よりご予約頂けます。
例）4月6日(土) 11:35−12:20 のレッスンは 3月30日(土) 12:30 からご予約開始
※定員に空きがある場合、予約なしでもスタジオ前にお待ち頂きご参加頂けます。 ※スタジオ入場はレッスン開始15分前からとなります。5分前までにご入場が無い場合、自動キャンセルとなります。

### 月曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ75 10:00～11:15 阪本 のりこ 予約
- NEW FAST WALK30 11:35～12:05 齊藤 航 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:20～13:05 齊藤 航 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:25～13:55 齊藤 航 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:15～15:00 小林 元気 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:20～15:50 大山 剛 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 19:00～19:30 知久 浩典 予約
- ステップ2 19:50～20:40 高田 巌 予約
- エアロ2 ～standard～60 20:55～21:55 高田 巌 有料

**Bスタジオ**
- はじめてBAILA BAILA30 10:35～11:05 遠藤 かおり 予約
- HULA HULA 11:25～12:10 遠藤 かおり 予約
- HULA HULA 有料クラス30 12:25～12:55 遠藤 かおり 有料
- はじめてバレエスクール30 14:00～14:30 古園井 美果 有料
- やさしいバレエ 14:45～15:30 古園井 美果 有料 予約
- やさしいセンターレッスンスクール 15:40～16:10 古園井 美果
- やさしいセンターレッスンスクールFPLUS+ 16:10～16:25 古園井 美果
- 有料
- やさしいHIPHOP 18:50～19:35 クニオキ 予約
- オリジナル マーシャルオリジナル30 20:00～20:30 知久 浩典 予約
- ヨガ45 20:50～21:35 知久 浩典 予約

**プール**
- 初級クロール&背泳ぎスクール45 10:45～11:30 大崎 拓朗 有料
- スイムスキルアップスクール45 11:35～12:20 大崎 拓朗 有料
- スイミングサークル30 12:25～12:55 大崎 拓朗
- バタフライ30 19:30～20:00 塩谷 陽介
- スイミングサークル30 20:10～20:40 塩谷 陽介

### 火曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ60 10:00～11:00 知久 浩典 予約
- NEW FAST WALK45 11:20～12:05 知久 浩典 予約
- エアロ1 12:25～13:05 大谷 知加 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:25～14:10 大谷 知加 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 大川 楽 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:20～15:50 濱田 百恵 予約
- 陰ヨガ75 19:00～20:15 高尾 美香子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:35～21:05 Rei 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 21:25～21:55 Rei 予約

**Bスタジオ**
- 気功45 ～養生気功～ 10:20～11:05 那須 順子 予約
- 太極拳60 ～24式+32式～ 11:25～12:25 那須 順子 予約
- 太極拳スクール ～42式～ 12:40～13:25 那須 順子 有料
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50～14:35 めり 予約 アップデート
- ベリーダンスフィットネス 14:55～15:40 サトウタカコ 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:25～20:10 MIEKO 予約
- BAILA BAILA45 20:30～21:15 MIEKO 予約 アップデート
- NEW SPARTAN BODY15 21:30～21:45

**プール**
- 4泳法スキルアップスクール 13:15～14:00 塩谷 陽介 有料
- アクアダンス45 14:15～15:00 露久保 俊彦
- クロール入門30 19:30～20:00 杉岡 久美子
- 初級クロール&背泳ぎスクール45 20:10～20:55 杉岡 久美子 有料

### 水曜日

**Aスタジオ**
- 【MOVE BODY】POWER45 10:10～10:55 小林 元気 予約
- アクティブストレッチ 11:15～11:45 平野 莉子 予約
- マーシャルオリジナル30 12:05～12:35 平野 莉子 予約
- NEW FAST WALK30 12:55～13:25 平野 莉子 予約
- オリジナル エアロ1.5 13:45～14:30 森 恵里佳 予約
- オリジナル マーシャルオリジナル45 14:50～15:35 森 恵里佳 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 19:05～19:35 金子 あけみ 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:55～20:40 金子 あけみ 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 金子 あけみ 予約 アップデート

**Bスタジオ**
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 10:20～10:50 大場 義仁 予約
- ZUMBA 11:10～11:55 Marie 予約
- ヒーリングストレッチ30 12:15～12:45 沼田 加寿子 予約
- ヨガ60 13:05～14:05 沼田 加寿子 予約
- PILATES Inner Design45 14:35～15:20 杉崎 奈穂 予約
- ヤムナボディローリングスクール60 15:30～16:30 杉崎 奈穂 有料
- NEW SPARTAN BODY15 19:25～19:40
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 20:00～20:30 尾崎 全子 予約
- エアロ2 20:50～21:40 尾崎 全子 予約

**プール**
- アクアミット+F30 11:00～11:30 大和田 貴子
- アクアダンス30 11:40～12:10 大和田 貴子
- 平泳ぎ30 12:30～13:00 杉岡 久美子
- 初級クロール&平泳ぎスクール45 13:10～13:55 杉岡 久美子 有料
- オリジナル アクアオールインワン 19:30～20:15 露久保 俊彦

### 木曜日

休館日

### 金曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ60 10:10～11:10 浦谷 美帆 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:30～12:15 浦谷 美帆 予約
- ステップ1 12:40～13:20 井出 涼子 予約
- オリジナル エアロ1.5 13:45～14:30 井出 涼子 予約
- BAILA BAILA45 14:55～15:40 きょーこ 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 Fumika 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:10～20:40 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 21:00～21:30 犬川 楽 予約

**Bスタジオ**
- やさしいバレエ 10:20～11:05 山門 純子 予約
- バレエスクール75 11:20～12:35 山門 純子 有料
- 美姿勢ワークアウト 13:00～13:45 武守 佑真 予約
- ヒーリングストレッチ30 14:05～14:35 武守 佑真 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:00～15:45 小林 元気 予約 アップデート
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 19:15～20:00 佐々木 勝浩 予約
- PILATES BODY MAKE30 20:20～20:50 佐々木 勝浩 予約

**プール**
- クロール入門20 10:30～10:50 大崎 拓朗
- はじめての4泳法スクール 10:55～11:40 大崎 拓朗 有料
- スイミングサークル30 11:50～12:20 大崎 拓朗
- マスターズスクール45 12:25～13:10 大崎 拓朗 有料
- アクアミット+F30 14:30～15:00 龍野 晴香
- アクアダンス30 15:10～15:40 龍野 晴香
- アクアダンス30 19:00～19:30 加藤 智枝
- アクアミット+F30 19:40～20:10 加藤 智枝

### 土曜日

**Aスタジオ**
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:00～10:45 金子 あけみ 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 11:05～11:50 金子 あけみ 予約
- NEW FAST WALK30 12:10～12:40 金子 あけみ 予約
- エアロ&シェイプ 13:00～13:40 北条 しをり 予約
- エアロ1 14:00～14:40 北条 しをり 予約
- PILATES Inner Design45 15:10～15:55 小林 有希 予約 有料
- 【MOVE BODY】POWER45 16:15～17:00 MIEKO 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 17:20～18:05 MIEKO 予約
- HIPHOPスクール90 18:30～20:00 クニオキ 有料

**Bスタジオ**
- やさしいJAZZ HIPHOP 10:05～10:50 MIKIMIKI 予約
- JAZZ HIPHOPスクール 11:00～12:15 MIKIMIKI 有料
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 12:35～13:35 わかば 予約
- カラダほぐすYOGA30 14:05～14:35 わかば 予約
- セルフコンディショニングスクール60 15:00～16:00 北条 しをり 有料
- はじめてバレエ 16:30～17:00 小林 有希 予約
- 初中級バレエスクール60 17:15～18:15 小林 有希 有料
- バレエ ポワントスクール30 18:30～19:00 小林 有希 有料

**プール**
- マスターズスクール75 11:00～12:15 大崎 拓朗 有料
- ウォーターラッシュ 13:10～13:40 金子 あけみ
- イージー・スイミング (ステップアップクラス) 15:00～16:00 有料
- イージー・スイミング (ベーシッククラス) 16:30～17:30 有料

◆土曜日 Aスタジオ
18:30～20:00
**HIPHOP有料スクール90**
◆土曜日 プール
15:00～16:00
16:30～17:30
◆日曜日 プール
12:00～13:00
**イージー・スイミング**
「こちらのクラスは、毎月開催日が変動致しますので、店舗にお問合せください。」

### 日曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ60 10:10～11:10 宇津城 久仁子 予約
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:30～12:15 宇津城 久仁子 予約
- エアロ1 12:45～13:25 KOTOMI 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 KOTOMI 予約 アップデート
- ステップ1 15:00～15:40 市川 和子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 16:00～16:45 和田 浩輝 予約
- NEW SPARTAN BODY15 17:00～17:15

**Bスタジオ**
- 【MOVE BODY】FIGHT45 10:15～11:00 小林 元気 予約 アップデート
- NEW FAST WALK45 11:20～12:05 井手 直樹 予約
- カラダしぼるYOGA45 12:25～13:10 井手 直樹 予約
- 骨盤リズムダイエット45 13:40～14:25 市川 和子 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 14:50～15:35 KOTOMI 予約
- ベリーダンスフィットネス 15:55～16:40 サトウタカコ 予約
- ベリーダンスフィットネス有料クラス60 16:50～17:50 サトウタカコ 有料

**プール**
- イージー・スイミング（背泳ぎ） 12:00～13:00 有料

□ 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。
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。
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。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。