

2024年

グループエクササイズタイムスケジュール

4月

ティップネス 練馬

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
【TEL】03-5946-1351
【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					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日									
Aスタジオ		Bスタジオ		ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム	プール										
「予約」クラスはwebにてご予約が必要となります。																																							
09:00																														09:00									
15																														15									
30																														30									
45																														45									
10:00																														10:00									
15					ステップ1 10:00～10:40 小田 忠明					【有料】 体を整える コンディショニング 10:00～10:45 関 仁淑																				15									
30										【有料】 初級 スミミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45～11:30 有料 織野 秀則																				30									
45										【有料】 初級 スミミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45～11:30 有料 織野 秀則																				45									
11:00																																			11:00				
15					HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 11:00～11:45 小田 忠明					エアロ2 11:05～11:55 関 仁淑																				15									
30																																			30				
45																																			45				
12:00																																			12:00				
15					骨盤リズム ダイエット45 12:05～12:50 小関 由美子					(MOVE BODY) FIGHT45 12:15～13:00					【有料】 ダイエット& シェイプアップ スクール 12:00～13:00															15									
30																																			30				
45																																			45				
13:00																																			13:00				
15					BASE WALK30 13:10～13:40 小関 由美子					(MOVE BODY) POWER30 13:20～13:50																				15									
30																																			30				
45																																			45				
14:00																																			14:00				
15					HULA HULA 14:00～14:45 Shun					太極拳60 14:10～15:10 那須 麻子																				15									
30																																			30				
45																																			45				
15:00																																			15:00				
15					HULA HULA 有料クラス30 15:00～15:30 Shun																														15				
30																																			30				
45																																			45				
16:00																																			16:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
17:00																																			17:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
18:00																																			18:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
19:00																																			19:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
20:00																																			20:00				
15					ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 20:05～20:50 土屋 正樹					【有料】 バレエスクール ～センターレッスン～ 20:10～20:55 カモンマヤ																				15									
30																																			30				
45																																			45				
21:00																																			21:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
22:00																																			22:00				
15																																			15				
30																																			30				
45																																			45				
23:00																																			23:00				

バレエプログラムはバレエシューズ・靴下でのご参加をお願い致します。
※シューズ(トウシューズ含む)では
ご参加頂けません。

◆プール整理券について
□配布時間：対象レッスン開始30分前より配布致します。
□配布場所：プールサイド
※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します。

プールのコース設定	
アクアプログラム	1コース 14名定員 2コース 15名～40名 最大定員 2コース40名
レッスン時 他コース設定	1コースレッスン: ①ウォーキング ②ロング(スイミング) ③ビギナー(スイミング) ④レッスン 2コースレッスン: ①※ウォーキング/ビギナー(スイミング) ②スイミング ③④レッスン ※1コース(25M)を12.5Mに分けて使用

スタジオレッスン 定員数		
アイテムなし(黄)	Aスタジオ	Bスタジオ
アイテムあり(青)	66	35
MOVE BODY (POWER・FIGHT・CONDITION) (青)	49	29
MOVE BODY (SHAPE) (赤)	49	29
バレエ	44	23
		30

◆スタジオレッスンweb予約について
□各スタジオで行われるレッスンが対象です。
(予約表記クラス)
※ご予約時に場所指定が可能になります。
※アクアエリアで行われるレッスンは対象外です。
(レッスン開始30分前より整理券をプールサイドで
配布します)
※有料レッスンにつきましては、参加予約のみ可能、
場所指定なしとさせていただきます。
◆入場について
該当クラススタート10分前より各スタジオ前より
ご入場頂けます。

□ どちら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。
【整理券】…整理券をお配り致します。
お一人様一枚とさせていただきます。
【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。