

2024年

グループエクササイズタイムスケジュール

5月

ティップネス 練馬

月	火	水	木	金	土	日
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] 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。																													

休 館 日

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)	66	35
アイテムあり(青)	49	29
MOVE BODY (POWER・FIGHT・CONDITION) (青)	49	29
MOVE BODY (SHAPE) (赤)	44	23
バレエ		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。

[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。