

2020年

グループエクササイズタイムスケジュール

11月

ティップネス 大泉学園

月	火	水	木	金	土	日
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 9:45～23:00
土曜 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00
[TEL] 03-3925-1811
[休 館 日] 毎週金曜

- 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

09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00	月曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	■スイミングパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。		
	ファーストビクス 10:00～10:40 Rei	気功45 10:00～10:45 弘澤 成美	
			泳ぎ込み スクール 10:45～11:15 千名原 忍
	エアロ1 11:10～11:50 Rei	太極拳45 11:15～12:00 弘澤 成美	アクア ダンス30 11:30～12:00 千名原 忍
	有料 予約		
	有料 ベリーダンス 12:25～12:55 森田 麻衣		フィン スクール 12:30～13:15 千名原 忍
	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 森田 麻衣	有料 エアロビクス 12:45～13:45 藤野 慎士	有料 予約
	アップデート	有料 予約	
	NEW B to B バランス45 14:15～15:00 佐久間 由佳		
		有料 バレエ レッスン75 14:30～15:45 北村 三佳子	
		有料 予約	
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:30～19:30
	HULA HULA 19:30～20:15 井上 恵	PILATES BODY MAKE30 19:30～20:00 八木 真梨子	
	アロマヒーリング ストレッチ30 20:45～21:15 井上 恵	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 20:35～21:20 八木 真梨子	フィン コース30 21:00～21:30
	パワー ラッシュ45 21:35～22:20 中島 拓郎		
	アップデート		

火曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00～10:45 勝田 真有	HULA HULA 10:15～11:00 井出 涼子	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
	STYLE UP YOGA 11:15～12:00 勝田 真有		マイスター アクアミット +F 30 11:30～12:00 坪子 佳代
		BAILA BAILA45 11:30～12:15 照内 麗香	マイスター アクア ダンス30 12:10～12:40 坪子 佳代
	パワー ラッシュ30 12:40～13:10 鈴木 沙織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45～13:30	はじめてスイム20 13:05～13:25 秋葉 佑貴
	アップデート		
	エアロ2 13:50～14:40	アクティブ ストレッチ 14:00～14:30 大貫 直樹	テクニカル スイム45 13:30～14:15 秋葉 佑貴
			有料 予約
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:15～17:15	キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:15～18:15	キッズスイミング 17:30～18:30
		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 18:15～19:15	キッズスイミング 18:30～19:30
	TRAINING CLUB 19:15～19:30 鈴木 沙織		
	TRAINING CLUB 19:35～19:50 鈴木 沙織		
		ベリーダンス フィットネス 19:55～20:40 相沢 香	
		アップデート	
	美カラテFit 20:20～21:05 中島 拓郎		
	パワー ラッシュ45 21:35～22:20 中島 拓郎	ZUMBA 21:15～22:00 相沢 香	
	アップデート		

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		■スイミングパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。
エアロ2 10:00～10:50 井出 涼子	有料 太極拳 (第2・第4) 10:00～11:00 弘澤 成美	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
	有料 予約	
アロマヒーリング ストレッチ45 11:20～12:05 加藤 智枝	有料 バレエ 11:30～12:30 山口 嘉子	4泳法 基礎・基本 11:20～12:05 松尾 昇平
	有料 予約	有料 予約
Care Yoga30 12:35～13:05 加藤 智枝		スイミング サークル45 12:15～13:00
		マイスター アクア ダンス30 13:10～13:40 大島 美帆
	はじめて ジャズダンス 13:10～13:40 茂田 篤子	マイスター アクアミット +F 30 13:50～14:20 大島 美帆
	有料 ヨガ75 13:45～15:00 竹内 正子	有料 予約
有料 予約		キッズスイミング 14:30～15:30
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズスイミング 18:30～19:30
Diet Club 19:15～19:45 松本 萌	Care Yoga45 19:15～20:00 郡山 恵	有料 予約
		スイミング スクール 【初・中級4種】 19:40～20:25 千名原 忍
FULLSTEP MOVEMENT 20:15～21:00 石原 小夜子	TRAINING CLUB 20:30～20:45 Rei	水中ウォーキング スクール 20:30～21:00 千名原 忍
	TRAINING CLUB 20:50～21:05 Rei	有料 予約
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:30～22:15 石原 小夜子	スリム ボクシング30 21:35～22:05 Rei	

木曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		■スイミングパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。
エアロ1 10:15～10:55 今村 恵子	PILATES BODY MAKE45 10:00～10:45 Eririn	スイミング スクール 【中級4種スキルアップ】 10:25～11:10 浜田 貴夫
		有料 予約
パワー ラッシュ30 11:30～12:00 石山 良美	Care Yoga30 11:25～11:55 今村 恵子	スイミング スクール 【初・中級4種】 11:15～12:00 鈴木 さやか
アップデート		有料 予約
		アクア ダンス30 12:15～12:45 鈴木 さやか
HULA HULA 12:40～13:25 Shun	【有料】 バーストレッチ (第1・3・5) ジャズダンス (第2・4)) 12:30～13:30 茂田 篤子	スイミング サークル60 13:15～14:15
	有料 予約	
	シェイピング30 14:00～14:30 齋藤 聡子	
アロマヒーリング ストレッチ45 14:10～14:55 MIWA		スイミング スクール 【中級4種スキルアップ】 14:30～15:15 浜田 貴夫
		有料 予約
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズスイミング 18:30～19:30
パワー ラッシュ30 19:20～19:50 土屋 かれん		
アップデート		
	美カラテFit 20:00～20:45 照内 麗香	スイミング サークル60 20:00～21:00
ZUMBA 20:25～21:10 松尾 昇平		
【有料】 ダンス オリジナル 21:20～22:05 松尾 昇平	TRAINING CLUB 21:20～21:35 照内 麗香	フィン コース30 21:10～21:40
有料 予約	TRAINING CLUB 21:40～21:55 照内 麗香	
	■有料レッスン 12:30～13:30 Bスタジオ バーストレッチ (第1・3・5) ジャズダンス (第2・4) ■有料スイミングスクール 11:10～11:55 初・中級4種 担当:鈴木 さやか 中級4種 担当:浜田 貴夫	

■ 休館日 ■ 祝日

プールのコース設定

☐ 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 ...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

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。

オリジナル ...店舗オリジナルのレッスンです。

マイスター ...初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。

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。

21:00

タイムスケジュール & インフォメーション



振付けが変わる(=アップデート)のタイミングで始めてみませんか？



Belly dance

●店舗により実施プログラムが異なります。詳細については各店舗までお問い合わせください●

大貫 直樹

鈴木 統貴

Ryoco

RIKITO

岡田 春香

下地 愛実

千名原 忍

鈴木 さやか

松尾 昇平

(まつお しょうへい)
【種目】スイミング
【価格】30分:4,400円(税込)
45分:6,600円(税込)
60分:8,800円(税込)

i-TIPNESSにてご予約いただけます。

※詳しくはフロント／お電話にて