



| 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

| 土曜日   |                                                    |                                               |    |                               |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|-------------------------------|--|
|       | Aスタジオ                                              | Bスタジオ                                         | ジム | プール                           |  |
| 09:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 30    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 10:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>10:00～11:00                | ヨガ60<br>10:00～11:00<br>松木 君代                  |    | ベビースイミング<br>45<br>10:00～10:45 |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | キッズスイミング<br>10:15～11:15       |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 11:00 |                                                    | 予約                                            |    |                               |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>11:00～12:00              |                                               |    | キッズスイミング<br>11:15～12:15       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | キッズスイミング<br>11:15～12:15       |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 12:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>12:00～13:00              |                                               |    | キッズスイミング<br>12:15～13:15       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | キッズスイミング<br>12:15～13:15       |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 13:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅢ<br>13:00～14:00              | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:30～14:15<br>林 里美 |    | キッズスイミング<br>13:15～14:15       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | 予約                            |  |
| 45    |                                                    |                                               |    | アップデート                        |  |
| 14:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | 美姿勢<br>ワークアウト<br>14:30～15:15<br>能登谷 茂樹             | 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>14:30～15:00<br>林 里美 |    | キッズスイミング<br>14:15～15:15       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | 予約                            |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    |                                                    | キッズダンス<br>キッズ<br>15:20～16:20                  |    | キッズスイミング<br>15:30～16:30       |  |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>15:35～16:20<br>村上 翔平     |                                               |    |                               |  |
| 45    | 予約                                                 |                                               |    |                               |  |
| 16:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | ヨガ45<br>16:35～17:20<br>佐久間 かおり                     | キッズダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:20～17:20                |    | キッズスイミング<br>16:30～17:30       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | 予約                            |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 17:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    | 【有料】<br>ヨガスクール<br>17:30～18:30                      | キッズダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:20～18:20                |    | キッズスイミング<br>17:30～18:30       |  |
| 30    |                                                    |                                               |    | 有料                            |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 18:00 |                                                    | キッズダンス<br>60<br>18:20～19:20                   |    | キッズスイミング<br>18:30～19:30       |  |
| 15    | エキストラ<br>マーシャル<br>ワークアウト60<br>19:00～20:00<br>高橋 弘恵 |                                               |    |                               |  |
| 30    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 19:00 | 有料                                                 | 予約                                            |    |                               |  |
| 15    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 30    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 21:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 30    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 22:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 15    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 30    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 45    |                                                    |                                               |    |                               |  |
| 23:00 |                                                    |                                               |    |                               |  |

| 日曜日   |                                                               |                                                |    |                         |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|-------------------------|
|       | Aスタジオ                                                         | Bスタジオ                                          | ジム | プール                     |
| 09:00 |                                                               |                                                |    |                         |
| 15    |                                                               |                                                |    |                         |
| 30    |                                                               |                                                |    |                         |
| 45    |                                                               |                                                |    |                         |
| 10:00 |                                                               |                                                |    |                         |
| 15    | HULA<br>HULA<br>9:55～10:40<br>井上 恵                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>9:30～10:30             |    | キッズスイミング<br>10:00～11:00 |
| 30    |                                                               |                                                |    | キッズスイミング<br>10:00～11:00 |
| 45    |                                                               |                                                |    |                         |
| 11:00 |                                                               |                                                |    |                         |
| 15    | 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>10:55～11:40<br>井上 恵             | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>10:30～11:30          |    | キッズスイミング<br>11:00～12:00 |
| 30    |                                                               |                                                |    | キッズスイミング<br>11:00～12:00 |
| 45    |                                                               |                                                |    |                         |
| 12:00 |                                                               |                                                |    |                         |
| 15    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>11:55～12:40<br>村上 翔平                | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>11:30～12:30          |    | キッズスイミング<br>12:00～13:00 |
| 30    |                                                               |                                                |    |                         |
| 45    |                                                               |                                                |    |                         |
| 13:00 |                                                               |                                                |    |                         |
| 15    | BAILA<br>BAILA45<br>12:55～13:40<br>森川 由美子                     | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>13:00～13:30<br>村上 翔平 |    | キッズスイミング<br>13:00～14:00 |
| 30    |                                                               |                                                |    |                         |
| 45    |                                                               |                                                |    |                         |
| 14:00 | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>13:55～14:40<br>森川 由美子 | やさしい<br>バレエ<br>13:50～14:35<br>ゆかこ              |    |                         |
| 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 |                                                               |                                                |    |                         |

2024年

4月

ティップネス鴨居

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週水曜    tel:045-938-4761    <http://tip.tipness.co.jp>

TIPNESS

ニュース

2024年4月スタート! 新プログラムのご紹介

日常にリズムを。

DANCE

MOVE BODY  
—第5弾—

世界のダンスを感じる!  
ココロ奮い立つ、トリハダ体験!  
Noテクニック! LET'S MOVE

新. 健康ガイドライン 1日1回 速歩き!

FAST WALK

速歩きが出来るカラダをつくり、日常の歩行力をUP!  
多彩なステップを楽しみながら、持久力をUP!  
可動性UP! スムーズに動くカラダをつくる  
バランス力UP! プレないカラダをつくる  
力強く、一歩踏み出す脚力をUP!

タフなカラダは人生をHappyにする

SPARTAN BODY

スピーディな筋トレで【下半身】を鍛える  
カラダの軸【体幹・上半身】を鍛える  
JUMPカーディオで【心肺機能】を鍛える

GYM 新提案! Group トレーニング!  
トレーナーとその日のゴールへ

スマホでバーチャル  
トレーニング  
DIET WALK

坂道と速歩きで、カロリーを消費する  
程よい強度で、脂肪を効率的に燃やす  
トレーナーのガイドで30分があっという間に!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください