2024年 **5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 鶴見

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	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] **045-508-2081**
[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

Aスタジオ
- オリジナル ラテンダンススクール30 9:50～10:20 Shun 有料 予約
- やさしいラテン 10:35～11:20 Shun 予約
- 健康エール45 11:45～12:30 中西 陽平 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:50～13:20 中西 陽平 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 13:40～14:25 望月 美貴 予約
- ステップ2 14:40～15:30 望月 美貴 予約
- キッズチアダンス ジュニア スキルアップ45 16:30～17:15
- キッズチアダンス 選抜90 17:15～18:45
- 【MOVE BODY】SHAPE45 19:15～20:00 kanako 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 kanako 予約
- オリジナルダンススクール45 21:15～22:00 kanako 有料 予約

Bスタジオ
- ヨガ60 10:20～11:20 窪田 みゆき 予約
- ベリーダンスフィットネス 11:40～12:25 yoko 予約
- HULA HULA 12:45～13:30 yoko 予約
- 骨盤リズムダイエット45 13:50～14:35 市川 和子 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 骨盤リズムダイエット45 19:15～20:00 渡辺 藤美恵 予約
- エアロ2 20:15～21:05 渡辺 藤美恵 予約
- カラダほぐすYOGA30 21:20～21:50 渡辺 藤美恵 予約

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～20 20:10～20:30
- SPARTAN BODY20 20:35～20:55 NEW

プール
- ベビースイミング 10:30～11:15
- ウォーク&ジョグ・ベーシック 11:30～11:50 湯浅 香織
- AQUA CAMP 12:00～12:30 湯浅 香織
- はじめてスイム30 12:45～13:15 菅原 幸
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:50～19:50
- スイミングサークル60 20:00～21:00

火曜日

Aスタジオ
- BASE WALK45 10:00～10:45 浜口 奈月 予約
- 骨盤リズムダイエット30 11:10～11:40 斉藤 朋子 予約
- エアロ1 12:05～12:45 斉藤 朋子 予約
- ZUMBA 13:05～13:50 潮見 裕子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:05～14:35 中村 大翔 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- カラダほぐすYOGA30 19:30～20:00 加藤 智枝 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 20:15～20:45 森 恵里佳 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:05～21:50 森 恵里佳 予約

Bスタジオ
- 【有料】ヨガ50 10:00～10:50 斉藤 朋子 予約
- カラダしぼるYOGA45 11:05～11:50 浜口 奈月 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:10～12:40 潮見 裕子 予約 アップデート
- 太極拳45 13:00～13:45 金子 紀子 予約
- 太極拳スクール60 ～四十八式・太極拳～ 14:00～15:00 金子 紀子 有料 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- たのしくおどるジャズダンス 19:15～20:00 渡辺 知英子 予約
- カラダしぼるYOGA45 20:15～21:00 加藤 智枝 予約

ジム
- TRX オールワークアウト 19:40～20:00

プール
- 中級四泳法 9:55～10:55 江波 久美子 有料 予約
- スイミング800 11:05～11:50 江波 久美子
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:50～19:50
- クロール入門30 20:00～20:30 松田 志保
- クロールスキルアップ 20:40～21:25 松田 志保 有料

水曜日

Aスタジオ
- ノンストップBAILA BAILA60 9:50～10:50 笠松 祐子 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 11:05～11:50 笠松 祐子 予約
- カラダほぐすYOGA45 12:10～12:55 satoeri 予約
- ステップ2 13:15～14:05 satoeri 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 19:20～19:50 木村 亜莉沙 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 20:10～20:40 木村 亜莉沙 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 木村 亜莉沙 予約

Bスタジオ
- ストレッチ30 10:20～10:50 生方 奈美 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 11:05～11:50 生方 奈美 予約
- 健康エール30 12:05～12:35 生方 奈美 予約
- バレエ45 13:00～13:45 日野原 明恵 予約
- バレエスクール60 14:00～15:00 日野原 明恵 有料 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- カラダほぐすYOGA45 19:10～19:55 潮見 裕子 予約
- ZUMBA 20:10～20:55 潮見 裕子 予約

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～20 13:10～13:30
- トータルリカバリー 13:40～14:00

プール
- ベビースイミング 10:30～11:15
- クロール入門30 11:40～12:10 小野 亜里沙
- ステップアップ四泳法 ～背泳ぎ～ 12:20～13:05 小野 亜里沙 有料
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:50～19:50

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 加藤 智枝 予約
- シェイピング45 11:05～11:50 湯浅 香織 予約
- ステップ1 12:15～12:55 MIKA 予約
- エアロ1 13:15～13:55 油田 豪 予約
- エアロ2 14:15～15:05 油田 豪 予約
- キッズストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズストリートダンス ジュニアⅢ60 18:30～19:30
- 【MOVE BODY】POWER45 20:00～20:45 木村 亜莉沙 予約 アップデート
- ヒーリングストレッチ45 21:00～21:45 武守 佑真 予約

Bスタジオ
- ジャズダンススクール60 10:00～11:00 渡辺 知英子 有料 予約
- たのしくおどるジャズダンス 11:10～11:55 渡辺 知英子 予約
- リラックスストレッチ 12:15～13:00 渡辺 知英子 予約
- カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 MIKA 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:30～15:00 大谷 知加 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:10～19:40 中村 大翔 予約
- ダンス基礎 19:55～20:40 芝 純一 予約
- HOUSE DANCE スクール60 20:50～21:50 芝 純一 有料 予約

プール
- ベビースイミング 10:30～11:15
- バタフライ入門30 12:35～13:05 小野 亜里沙
- アクアダンス30 13:30～14:00 木村 亜莉沙
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:50～19:50
- スイミングサークル60 20:00～21:00

土曜日

Aスタジオ
- HULA HULA 有料クラス30 9:50～10:20 ハルナ 有料 予約
- HULA HULA 10:30～11:15 ハルナ 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 11:35～12:20 鳥谷部 裕子 予約 アップデート
- BAILA BAILA45 12:40～13:25 IZUMI 予約
- ヨガ60 13:40～14:40 SEIHO 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:55～15:25 川口 大輔 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 15:45～16:15 川口 大輔 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:30～17:15 中西 陽平 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 17:30～18:15 ハルナ 有料 予約

Bスタジオ
- BASE WALK45 10:25～11:10 鳥谷部 裕子 予約
- カラダしぼるYOGA45 11:30～12:15 ハルナ 予約
- NEW FAST WALK45 12:35～13:20 湯浅 香織 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～20 13:40～14:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:00～16:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:00～17:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:00～18:00

プール
- キッズスイミング 8:30～9:30
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- ベビースイミング 13:30～14:15
- キッズスイミング 15:00～16:00
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング 17:00～18:00
- キッズスイミング 18:15～19:15

日曜日

Aスタジオ
- エアロ ～Special～ 10:00～10:50 松尾 紀正 有料 予約
- ステップ2 11:10～12:00 松尾 紀正 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 12:20～13:05 松尾 紀正 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 木村 亜莉沙 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE45 14:25～15:10 木村 亜莉沙 予約
- NEW FAST WALK30 15:25～15:55 木村 亜莉沙 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 16:20～17:05 ハルナ 有料 予約

Bスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:10～10:55 森 恵里佳 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 11:15～12:00 森 恵里佳 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:20～13:05 亜彩 予約
- ヨガ45 13:25～14:10 亜彩 予約
- ZUMBA 14:25～15:10 笠松 祐子 予約
- 骨盤リズムダイエット45 15:25～16:10 笠松 祐子 予約

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- スイミングサークル60 13:20～14:20
- アクアダンス45 14:25～15:10 滝澤 由久子