

ティツプネスニ俣川

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

〔營業時間〕平日 9:30~23:00
土曜 9:30~23:00

土曜 9:30~22:00

日祝 9:30~20:00

[T E L] 045-360-3531

[休館日] 每週水曜

- ・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i TIPNESSでご確認下さい。
- ・「i TIPNESS」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.com>

**iTIPNESS**

		月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00						
15						
30						
45						
10:00					初級スイム 9:50～10:20 江渡 久美子	
15						
30	太極拳60 10:00～11:00 佐藤 喜恵	エアロ1 10:05～10:45 今井 薫				
45		予約				
11:00	予約		初級者 バレエ75 10:30～11:45 去石 有智子			ベビースイミング 45 10:30～11:15
15		NEW				
30					初中級 スイムスクール ～4泳法～ 11:10～12:10 江渡 久美子	
45	ヨガ60 11:20～12:20 諒	[MOVE BODY] CONDITION30 11:20～11:50 白瀬 真梨	有料	予約		
12:00		予約				
15		シェイピング20 12:00～12:20 白瀬 真梨			有料	予約
30	予約					
45				NEW	中上級 スイムスクール 12:15～13:15 江渡 久美子	
13:00	エアロ2 12:40～13:30 Satomi	HULA HULA 12:40～13:25 藤岡 真由	ヨガ スクール 12:35～13:20 諒	免疫ケア体操 12:40～13:00		
15			有料	予約	有料	予約
30	予約	予約		上半身シェイプ20 13:15～13:35		
45					アクア サーキット45 13:25～14:10 滝澤 由次子	
14:00						
15	BAILA BAILA45 13:50～14:35 藤岡 真由	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50～14:35 Satomi				
30	予約	予約				
45	アップデート					
15:00						
15						
30						
45						
16:00	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				キッズスイミング 15:30～16:30
15						
30						
45						
17:00	キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30
15						
30						
45						
18:00	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
15						
30						
45						
19:00			キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
15						
30						
45						
20:00	エアロ2 19:30～20:20 名原 麻里	カラダしほる YOGA45 19:30～20:15 横井 晃道				
15	予約	予約				
30						
45		NEW				
21:00	[MOVE BODY] POWER30 20:40～21:10 富田 志歩	ジャズ ダンス45 20:35～21:20 横井 晃道				
15	予約	予約				
30			エアロピクス 基本動作 Let's DANCE!! 21:00～22:15 名原 麻里			4泳法 スキルアップ クラス (中級者～上級者) 20:45～21:45 南雲 和彦
45	[MOVE BODY] FIGHT30 21:30～22:00 富田 志歩	【有料クラス】 ジャズダンス ～振付クラス45～ 21:30～22:15 横井 晃道			有料	予約
22:00	アップデート	予約	有料	予約		
15						
30						
45						
23:00						

火曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
				有料	予約
				楽しく浮かんで ～浮かぶ呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦	
骨盤リズム ダイエット45 10:00～10:45 奈良 夢	ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世		お腹シェイプ20 10:05～10:25	4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦	
予約	予約		下半身シェイプ20 10:40～11:00		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 藤岡 真由	健康エール 30 11:30～12:00 小西 満利奈	HULA HULA 有料クラス45 11:00～11:45 下郡山 育江		初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦	
アップデート	予約	有料		有料	予約
カラダほぐす YOGA45 12:20～13:05 下郡山 育江	(MOVE BODY) CONDITION45 12:20～13:05 Mayumi			アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里	
予約	予約			オリジナル	
				ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里	
ZUMBA 13:25～14:10 片岡 瑠子	HULA HULA 13:25～14:10 下郡山 育江				
予約	予約				
エアロ2 14:30～15:20 片岡 瑠子				スイム ドリル60 14:15～15:15 江波 久美子	
予約				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	キッズバレエ キッズ 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 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズバレエ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
[MOVE BODY] FIGHT45 19:30～20:15 市村 壮喜	ベリーダンス フィットネス 19:30～20:15 こいし みつこ	NEW はじめて バレエ30 19:45～20:15 YUNA			初中級 スイムスクール ～4泳法～ 19:40～20:40 南雲 和彦
アップデート	予約	予約			有料
予約					予約
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:35～21:20 こいし みつこ	ヨガ45 20:35～21:20 小柳 光	NEW 初級 バレエ45 20:30～21:15 YUNA	NEW SPARTAN BODY20 20:30～20:50		日本泳法 20:45～21:15 南雲 和彦
アップデート	予約	予約	下半身シェイプ20 21:05～21:25	有料	予約
		中級バレエ 21:25～21:55 YUNA			
FAST WALK30 21:40～22:10 市村 壮喜		有料	お腹シェイプ20 21:40～22:00		
予約					

水曜日 休館日

[illegible]

金曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	09:00
						15
						30
						45
NEW						10:00
ノンストップ BAILA BAILA60 9:50～10:50 笠松 祐子	PILATES BODY MAKE45 10:05～10:50 佐々木 勝浩					15
☐ 予約	☐ 予約					30
						45
			NEW	初中級 スイムスクール 10:30～11:30 南雲 幸子	ベビースイミング 45 10:30～11:15	11:00
			免疫ケア体操 11:00～11:20			15
ZUMBA 11:05～11:50 笠松 祐子				☐ 有料 ☐ 予約		30
☐ 予約	エアロ1 11:20～12:00 佐々木 勝浩		TRX フローストレッチ 11:35～11:55	初中級スイム ① 11:40～12:10 南雲 幸子		45
	☐ 予約					12:00
				初中級スイム ② 12:15～12:45 南雲 幸子		15
アロマヒーリング ストレッチ45 12:15～13:00 中西 郁代	(MOVE BODY) FIGHT45 12:20～13:05 渡邊 桃子					30
☐ 予約	☐ 予約					45
	☐ アップデート			アクア ダンス45 13:00～13:45 柿島 由香		13:00
						15
太極拳60 13:25～14:25 中川 友	骨盤リズム ダイエット45 13:30～14:15 こいし みつこ					30
☐ 予約	☐ 予約					45
						14:00
					水中 ウォーキング 14:00～14:30 柿島 由香	15
				中級 スイムスクール 14:15～15:15 佐々木 佑太	☐ 有料	30
ベリーダンス フィットネス 14:45～15:30 こいし みつこ				☐ 予約		45
☐ 予約						15:00
						15
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30					30
					キッズスイミング 15:30～16:30	45
						16:00
						15
						30
キッズダンス K-POP ダンス 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ キッズ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	45
						17:00
						15
						30
キッズダンス K-POP ダンス 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	45
						18:00
						15
						30
		キッズバレエ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30	45
						19:00
						15
						30
NEW						45
(MOVE BODY) DANCE30 19:40～20:10 今井 薫	(MOVE BODY) SHAPE45 19:30～20:15 岩石 香葉			上級 スイムスクール 19:40～20:40 江波 久美子		20:00
☐ 予約	☐ 予約					15
	NEW					30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 今井 薫	(MOVE BODY) CONDITION30 20:35～21:05 岩石 香葉	初級 バレエ60 20:00～21:00 小林 有希		☐ 有料 ☐ 予約		45
☐ 予約	☐ 予約	☐ 有料 ☐ 予約				21:00
☐ アップデート		ポワント スクール 21:05～21:35 小林 有希				15
			NEW	SPARTAN BODY20 21:30～21:50		30
ノンストップ BAILA BAILA45 21:30～22:15 今井 薫						45
☐ 予約						22:00
						15
						30
						45
						23:00

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

■ 休館日 ■ 祝日

[illegible]

2024年
4月

ティップネス二俣川

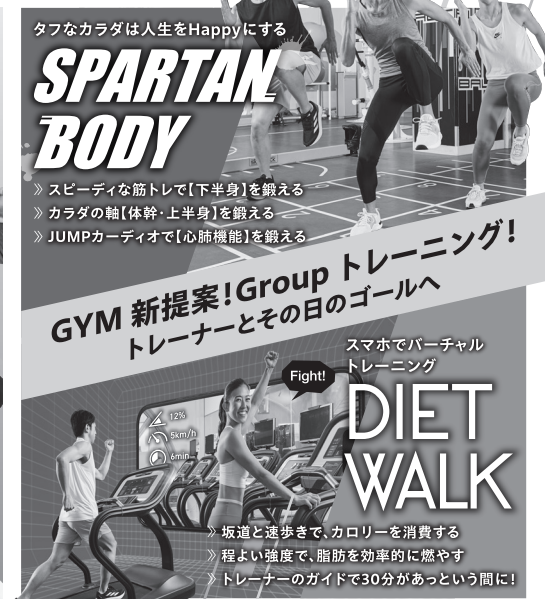
タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週水曜 tel:045-360-3531 <http://tip.tipness.co.jp>



■ ニュース

2024年 **4月スタート!** ▶ **新プログラムのご紹介**



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