

■ 休館日 ■ 祝日

08:30	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
45				
09:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
15				
30				
45				
10:00	エアロ2 9:30～10:20 MIDORI	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30		
15	予約			
30				キッズスイミング キッズスイマー 10:00～11:00
45				
11:00	ステップ2 10:35～11:25 MIDORI	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		
15	予約			
30				キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00
45				
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 山本 あゆ美			
15	予約			
30	アップデート	BASE WALK30 12:00～12:30 義田 真理子		キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00
45	オリジナル	アップデート		
13:00	Vinyasa Yoga FitStyle 12:45～13:45 赤沼 直美	[MOVE BODY] FIGHT30 12:55～13:25 義田 真理子		
15	予約	アップデート		
30				キッズスイミング 13:00～14:00
45				
14:00				
15		NEW FAST WALK45 13:55～14:40 佐藤 恭子		
30	[MOVE BODY] POWER45 14:05～14:50 義田 真理子	予約		キッズスイミング 14:00～15:00
45	予約			
15:00				
15	NEW			
30	[MOVE BODY] DANCE45 15:10～15:55 奈良 夢	カラダほぐす YOGA45 15:05～15:50 佐藤 恭子		キッズスイミング 15:00～16:00
45	予約	予約		
16:00				
15				
30				
45	フリースタイル ダンス60 16:20～17:20 ERINA	美姿勢 ワークアウト 16:15～17:00 奈良 夢		キッズスイミング 16:00～17:00
17:00	予約	予約		
15				
30				
45				
18:00	フリースタイル ダンス フォローアップ 17:40～18:25 ERINA			
15	有料	予約		
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	08:30
				45
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30			09:00
				15
				30
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30			45
				10:00
				15
SALSATION 10:25～11:25 KIMIE			キッズスイミング キッズスイマー 10:00～11:00	30
				45
予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30			11:00
				15
			キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00	30
				45
ZUMBA 11:40～12:25 KIMIE				12:00
予約				15
			キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00	30
				45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 堀 悦子	ヨガ45 12:35～13:20 下田 実可子			13:00
予約	予約			15
アップデート			キッズスイミング 13:00～14:00	30
				45
[MOVE BODY] POWER45 13:40～14:25 石崎 愛果	ベリーダンス フィットネス 13:40～14:25 阿部 育美			14:00
予約	予約			15
			キッズスイミング 14:00～15:00	30
				45
[MOVE BODY] FIGHT45 14:40～15:25 高野 萌々子	カラダしほる YOGA45 14:45～15:30 阿部 育美			15:00
予約	予約			15
アップデート			キッズスイミング 15:00～16:00	30
				45
エアロ2 15:40～16:30 松尾 紀正	[MOVE BODY] CONDITION30 15:50～16:20 高野 萌々子			16:00
予約	予約			15
			キッズスイミング 16:00～17:00	30
				45
	NEW			17:00
エアロ スキルアップ 45 16:45～17:30 松尾 紀正	[MOVE BODY] DANCE30 16:40～17:10 高野 萌々子			15
有料	予約			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

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

…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。

W

…インストラクター2名で実施します。

オリジナル

…店舗オリジナルのレッスンです。

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。

2024年

4月

ティップネス五反田

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間

月曜日～木曜日

土曜日

日曜日・祝日

10:00～22:00

10:00～19:00

10:00～19:00

休館日: 毎週金曜

tel: 03-3441-3531

<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
Fight!

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

トライアルパーソナル

あなたの
理想の
カラダへ

月々先着
10名様
限定！！

パーソナルトレーニング 60分×3回 **9,900円**(税込)

有効期限：30日

(通常価格26,400円(税込))

対象者：パーソナルトレーニングを初めて受ける方
：前回の利用から1年以上経過している方

ジムの使い方を
より専門的に教えて欲しい！

パーソナルトレーニングを
体験してみたい！

ひとりでも出来るように
メニューを作って欲しい！