2024年 **4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 横浜

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

[営業時間]平日　9:30～23:00
土曜 10:00～22:00
日祝　9:00～20:00
[T E L]045-328-3610
[休 館 日]毎週火曜

・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

- 10:15～11:00 ヨガ45 澤田 麻未 予約
- 12:20～13:10 美姿勢 ワークアウト 澤田 麻未 予約
- 13:25～14:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE kanako 予約 アップデート
- 14:25～14:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 kanako 有料 予約
- 19:10～19:55 【MOVE BODY】POWER45 村上 翔平 予約
- 20:15～21:05 ステップ2 柴田 江里子 予約

Bスタジオ

- 10:25～11:05 エアロ1 戸原 千波 予約
- 11:20～11:40 下半身シェイプ20
- 11:45～12:05 お腹シェイプ20
- 12:25～13:10 HIPHOP45 kanako 予約
- 12:40～13:25 バレエ45 カモン マヤ 予約
- 13:45～14:30 バレエ やさしい ヴァリエーション45 カモン マヤ 有料 予約
- 14:45～15:15 バレエ30 ～ポアント～ カモン マヤ 有料 予約
- 19:15～20:00 ヨガ45 加藤 真美子 予約
- 20:20～20:50 【MOVE BODY】FIGHT30 村上 翔平 アップデート

プール

- 10:20～10:50 ウォーク&ジョグ30 藏本 洋美
- 11:00～11:30 アクア ダンス30 藏本 洋美
- 12:00～12:45 クロール 松田 志保
- 12:50～13:35 バタフライ 松田 志保 有料
- 14:00～14:45 アクア ダンス45 稲毛 友紀
- 19:30～20:00 アクアミット +F 30 滝澤 由久子
- 20:05～20:35 アクア ダンス30 滝澤 由久子

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ

- 10:00～10:45 ヨガ45 岡田 江梨 予約
- 11:05～11:50 NEW カラダしぼる YOGA45 浜口 奈月 予約
- 12:10～12:50 ステップ1 浜口 奈月 予約
- 13:10～13:55 PILATES BODY MAKE45 Sonokka 予約
- 14:10～14:55 ノンストップ BAILA BAILA45 Sonokka 予約
- 15:15～16:15 全国どこでも BAILA BAILA スクール Sonokka 有料 予約
- 19:05～19:50 【MOVE BODY】SHAPE45 本村 望 予約
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 本村 望 予約 アップデート

Bスタジオ

- 11:00～11:45 HULA HULA Mami 予約
- 12:00～12:45 ベリーダンス フィットネス Mami 予約
- 13:10～13:50 エアロ1 溝谷 美帆 予約
- 14:05～14:50 【MOVE BODY】CONDITION45 溝谷 美帆 予約
- 14:55～15:40 【MOVE BODY】FIGHT30 田中 敏史 予約 アップデート
- 19:10～19:55 BAILA BAILA45 渡辺 藤美恵 予約 アップデート
- 20:15～20:45 カラダほぐす YOGA30 渡辺 藤美恵 予約

プール

- 10:50～11:35 初級者スイム JOE 有料
- 11:40～12:25 中上級スイム JOE 有料
- 13:30～14:00 ウォーク&ジョグ30 藏本 洋美
- 14:10～14:40 アクアミット +F 30 藏本 洋美
- 20:00～20:45 バタフライ 松田 志保 有料

木曜日

Aスタジオ

- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 奈良 夢 予約 アップデート
- 11:00～11:45 ヨガ45 大塚 ナミ 予約
- 12:20～13:00 エアロ1 清永 亜希子 予約
- 13:15～13:45 カラダほぐす YOGA30 清永 亜希子 予約
- 14:05～14:50 PILATES BODY MAKE45 清永 亜希子 予約
- 15:10～15:55 【MOVE BODY】FIGHT45 筑本 郁海 予約 アップデート
- 19:20～19:50 【MOVE BODY】POWER30 井上 恵 予約
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 井上 恵 予約 アップデート

Bスタジオ

- 9:50～10:50 太極拳60 澁谷 郁子 予約
- 11:05～11:20 健康エール15
- 11:25～11:45 免疫ケア体操
- 11:55～12:10 お腹シェイプ15
- 12:15～12:35 姿勢メンテナンス
- 13:10～13:55 HIPHOP45 クニオキ 予約
- 14:10～14:55 HIPHOP スクール45 クニオキ 有料 予約
- 15:15～16:55 バレエ スクール100 カモン マヤ 有料 予約
- 19:05～19:50 HANUMAN ENERGY YOGA45 TARUN 予約
- 20:05～20:50 ヴィンヤサ ヨガ45 TARUN 有料 予約

プール

- 11:20～11:50 アクアミット +F 30 齋田 尚子
- 12:00～12:30 アクア ダンス30 齋田 尚子
- 12:40～13:25 初級 スイマーズ 筒井 元貴 有料
- 13:30～14:15 初級 月替わり 4泳法 筒井 元貴 有料
- 外部 トライアスロン スクール 17:00～18:00
- 外部 トライアスロン スクール 18:00～19:00
- 外部 トライアスロン スクール 19:00～20:00

金曜日

Aスタジオ

- 10:05～10:50 HULA HULA 森川 由美子 予約
- 11:05～11:35 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 山本 あゆ美 予約
- 11:50～12:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 山本 あゆ美 予約 アップデート
- 12:50～13:50 全国どこでも BAILA BAILA スクール 霜田 哲也 有料 予約
- 14:05～14:50 BAILA BAILA45 霜田 哲也 予約 アップデート
- 15:05～15:50 ZUMBA 霜田 哲也 予約
- 19:05～19:50 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 kanako 予約
- 20:05～20:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE kanako 予約 アップデート

Bスタジオ

- 11:00～11:35 カラダしぼる YOGA30 森 恵里佳 予約
- 11:45～12:30 PILATES BODY MAKE45 森 恵里佳 予約
- 12:45～13:45 太極拳60 小田 洋輔 予約
- 14:00～14:45 太極拳 スクール ～武術ケア～ 小田 洋輔 有料 予約
- 14:55～15:40 太極拳 スクール ～鞭杆～ 小田 洋輔 有料 予約
- キッズチアダンス キッズ 16:00～17:00
- キッズチアダンス ジュニア 17:00～18:00
- 19:00～19:45 PILATES BODY MAKE45 潮見 裕子 予約
- 20:05～20:50 カラダほぐす YOGA45 潮見 裕子 予約

プール

- 10:00～10:30 カラダほぐし&ウォーキング 柿島 由香
- 10:40～11:10 アクアミット +F 30 柿島 由香
- 11:25～12:10 フィンスイム 松田 志保 有料
- 12:15～12:45 背泳ぎ 松田 志保 有料
- 13:00～14:00 スキルアップスイム 小笠原 裕代 有料
- 20:00～20:45 トライアスロン クラブ

土曜日

Aスタジオ

- 10:25～11:10 ヨガ45 澤田 麻未 予約
- 11:30～12:15 ベリーダンス フィットネス こいし みつこ 予約
- 12:35～13:20 ZUMBA Sonokka 予約
- 13:40～14:25 【MOVE BODY】SHAPE45 田中 敏史 予約
- 14:45～15:30 【MOVE BODY】FIGHT45 田中 敏史 予約 アップデート
- AERO MAX ～satoeri style～ 15:45～16:45 satoeri 有料 予約
- ステップ2 17:00～17:50 satoeri 予約

Bスタジオ

- 8:45～9:45 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 9:50～10:50 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 10:55～11:55 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:40～13:25 姿勢 メンテナンス45 こいし みつこ 予約
- 13:40～14:10 PILATES BODY MAKE30 Sonokka 予約
- 15:00～15:45 バレエ45 日野原 明恵 予約
- 16:00～16:30 バレエ30 ～センターレッスン～ 日野原 明恵 有料 予約

プール

- 8:45～9:45 キッズスイミング
- 9:50～10:50 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 10:55～11:55 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
- 12:50～14:20 初中上級 スイマーズ90 筒井 元貴 有料
- 14:30～15:00 アクアミット +F 30 寺本 強
- 15:10～15:40 アクア ダンス30 寺本 強

日曜日

Aスタジオ

- 10:00～10:45 ノンストップ BAILA BAILA45 Sonokka 予約
- 11:05～11:50 カラダほぐす YOGA45 大貫 晴子 予約
- 12:10～12:55 【MOVE BODY】POWER45 桃乃 予約
- 13:15～14:00 【MOVE BODY】FIGHT45 桃乃 予約 アップデート
- 14:30～15:30 ヨガ60 薬袋 利恵子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:05～16:50 森川 由美子 予約 アップデート
- HIPHOP スクール30 17:00～17:30 森川 由美子 有料 予約

Bスタジオ

- 8:45～9:45 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 9:50～10:50 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 10:55～11:55 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:30～13:15 HIPHOP45 クニオキ 予約
- 13:35～14:20 NEW FAST WALK45 kanako 予約
- 14:40～15:10 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 kanako 予約

プール

- 8:45～9:45 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 9:50～10:50 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 10:55～11:55 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 12:00～13:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
- 14:30～15:30 キッズスイミング
- 15:35～16:35 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ

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…新規導入プログラムです。
有料…有料のプログラムレッスンです。
予約…予約が必要なクラスです。
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。