2021年 2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 蘇我

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

■ 休館日 ■ 祝日

[営業時間] 平日 10:00～23:00
土曜 10:00～21:00
日祝 10:00～19:00
[T E L] 043-209-5121
[休 館 日] 毎週水曜

・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: ヨガ75 10:15～11:30 中野 サトミ
- Aスタジオ: ファイティングラッシュ30 11:55～12:25 田嶋 寿美礼
- Aスタジオ: ステップ2 12:55～13:45 田嶋 寿美礼
- Aスタジオ: パワーラッシュ45 14:15～15:00 永野 大盗 アップデート
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタキッズ 16:15～17:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅠ 17:15～18:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅡ 18:15～19:15
- Aスタジオ: ベリーダンス
- Bスタジオ: フラダンス60 10:30～11:30 市原 かおる
- Bスタジオ: NEW Tipness整ほぐ体操 12:00～12:10
- Bスタジオ: 上半身シェイプ 12:30～12:50
- Bスタジオ: アロマヒーリングストレッチ30 13:20～13:50 永野 大盗
- Bスタジオ: エイジレスワークアウト 14:30～15:15 新谷 雪乃
- Bスタジオ: キッズチアダンスキッズ 16:15～17:15
- Bスタジオ: キッズチアダンスジュニア 17:15～18:15
- Bスタジオ: キッズチアダンスジュニアⅡ 18:15～19:15
- Bスタジオ: パワーラッシュ45
- プール: アクアミット+F 30 10:30～11:00 加藤 智枝
- プール: アクアダンス30 11:10～11:40 加藤 智枝
- プール: 背泳ぎ入門20 12:15～12:35 渡邊 清美
- プール: 背泳ぎ30 12:40～13:10 渡邊 清美
- プール: スイミングサークル30 13:20～13:50
- キッズプール: キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズプール: キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズプール: キッズスイミング 18:15～19:15
- キッズプール: キッズスイミング 19:15～20:15

火曜日

- Aスタジオ: ステップ1 10:15～10:55 小林 亮子
- Aスタジオ: ZUMBA 11:25～12:10 小林 亮子
- Aスタジオ: 美カラテFit 12:45～13:30 柴田 雅
- Aスタジオ: UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 柴田 雅
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタキッズ 15:15～16:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:15～17:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:15～18:15
- Aスタジオ: メリハリABS15 19:15～19:30
- Aスタジオ: メリハリHIP15 19:30～19:45
- Bスタジオ: 下半身シェイプ 10:15～10:30
- Bスタジオ: アクティブストレッチ 10:50～11:20 永野 大盗
- Bスタジオ: パワーラッシュ30 11:45～12:15 有我 理沙 アップデート
- Bスタジオ: 筋活体操 12:45～13:00 有我 理沙
- Bスタジオ: 筋活体操 13:00～13:15 有我 理沙
- Bスタジオ: NEW カラダほぐすYOGA45 13:45～14:30 加藤 智枝
- Bスタジオ: 卓球開放タイム 15:00～16:30
- Bスタジオ: キッズストリートダンスジュニアⅠ 17:15～18:15
- Bスタジオ: キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:15～19:15
- プール: 基礎・初級クロール 10:20～11:05 樋井 友弥 有料
- プール: 中級四泳法 11:15～12:15 樋井 友弥 有料
- プール: スイミングサークル40 12:25～13:05
- プール: アクアミット+F 30 13:20～13:50 MIYUKICHI
- プール: アクアダンス30 14:00～14:30 MIYUKICHI
- キッズプール: ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00
- キッズプール: キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズプール: キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズプール: キッズスイミング 18:15～19:15
- キッズプール: キッズスイミング 19:15～20:15

水曜日

休館日

木曜日

- Aスタジオ: STYLE UP YOGA 10:15～11:00 龍野 晴香
- Aスタジオ: 【Hip Make Dance】BUMBUM 11:30～12:15 藤野 晴香
- Aスタジオ: UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:50～13:35 CHIKA
- Aスタジオ: キックシェイプ30 14:05～14:35 中澤 伶
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタキッズ 15:15～16:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタキッズ 16:15～17:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅠ 17:15～18:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅡ 18:15～19:15
- Aスタジオ: ストレッチ20 19:40～20:00
- Bスタジオ: NEW Tipness整ほぐ体操 10:10～10:20
- Bスタジオ: ストレッチ30 10:35～11:05 高橋 広恵
- Bスタジオ: パワーラッシュ45 11:30～12:15 中村 郁貴 アップデート
- Bスタジオ: フラスクール 12:45～13:45 市原 かおる 有料
- Bスタジオ: ジャズダンス60 14:15～15:15 CHIKA
- Bスタジオ: キッズストリートダンスジュニアⅠ60 17:15～18:15
- Bスタジオ: キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:15～19:15
- プール: ベビースイミング ベビー45 13:00～13:45
- キッズプール: キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズプール: キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズプール: キッズスイミング 18:15～19:15
- キッズプール: キッズスイミング 19:15～20:15

金曜日

- Aスタジオ: 太極拳60 10:15～11:15 KUMI
- Aスタジオ: スリムボクシング30 11:45～12:15 中村 郁貴
- Aスタジオ: RITMOS45 12:45～13:30 武田 直美
- Aスタジオ: ベリーダンスフィットネス 14:00～14:45 樋口 和枝
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタキッズ 15:15～16:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:15～17:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:15～18:15
- Aスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅢ 18:15～19:15
- Aスタジオ: NEW カラダほぐす
- Bスタジオ: アクティブストレッチ 10:20～10:50 有我 理沙
- Bスタジオ: シェイピング20 11:10～11:30
- Bスタジオ: バレエ60 12:05～13:05 鈴木 まり子
- Bスタジオ: バレエスクール45 13:15～14:00 鈴木 まり子 有料
- Bスタジオ: NEW カラダほぐすYOGA30 14:15～14:45 中澤 伶
- Bスタジオ: ベリーダンスフィットネス有料スクール 15:00～15:30
- Bスタジオ: キッズバレエキッズ 16:15～17:15
- Bスタジオ: キッズバレエジュニアⅠ 17:15～18:15
- Bスタジオ: キッズバレエジュニアⅡ 18:15～19:15
- プール: アクアサーキット 10:30～11:00 吉田 賢一 マイスター
- プール: アクアダンス30 11:10～11:40 吉田 賢一
- プール: のびのびアクア30 11:50～12:20 吉田 賢一
- プール: ハイドロシェイプアップ 12:30～13:00 吉田 賢一 有料
- プール: 週替り四泳法 13:10～13:55 名倉 和希 有料
- キッズプール: キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズプール: キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズプール: キッズスイミング 18:15～19:15
- キッズプール: キッズスイミング 19:15～20:15

土曜日

- Aスタジオ: エアロ2 10:15～11:05 十二町 絵梨子
- Aスタジオ: ステップ2 11:35～12:25 十二町 絵梨子
- Aスタジオ: ファイティングラッシュ45 13:00～13:45 中澤 伶
- Aスタジオ: FULLSTEP MOVEMENT 14:15～15:00 中澤 伶
- Aスタジオ: HATHA YOGA アイーブ プレスフロウ45 15:30～16:15 中澤 伶
- Aスタジオ: パワーラッシュ45 16:45～17:30 有我 理沙 アップデート
- Bスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:15～11:15
- Bスタジオ: キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:15～12:15
- Bスタジオ: 上半身シェイプ 12:45～13:05
- Bスタジオ: 下半身シェイプ 13:20～13:35
- Bスタジオ: キッズチアダンスキッズ 14:15～15:15
- Bスタジオ: キッズチアダンスジュニア 15:15～16:15
- Bスタジオ: キッズチアダンスジュニアⅡ 16:15～17:15
- Bスタジオ: キッズチアダンス75 17:15～18:30
- Bスタジオ: キッズチアダンス75 18:30～19:45
- プール: ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00
- プール: スイミングサークル45 19:30～20:15
- キッズプール: キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズプール: キッズスイミング 10:15～11:15
- キッズプール: キッズスイミング 11:15～12:15
- キッズプール: キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズプール: キッズスイミング 14:15～15:15
- キッズプール: キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズプール: キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズプール: キッズスイミング 18:15～19:15

日曜日

- Aスタジオ: エアロ2 10:15～11:05 千夏子
- Aスタジオ: ZUMBA 11:35～12:20 中野 サトミ
- Aスタジオ: パワーラッシュ45 13:00～13:45 和知 信太郎 アップデート
- Aスタジオ: TRAINING CLUB 14:15～14:30 和知 信太郎
- Aスタジオ: TRAINING CLUB 14:30～14:45 和知 信太郎
- Aスタジオ: TRAINING CLUB 14:45～15:00 和知 信太郎
- Aスタジオ: キックシェイプ30 15:30～16:00 渡邊 桃子
- Aスタジオ: Diet Club 16:30～17:00 長谷川 亮
- Bスタジオ: NEW カラダほぐすYOGA45 10:20～11:05 伊藤 恵美子
- Bスタジオ: ステップ1 11:25～12:05 千夏子
- Bスタジオ: お腹シェイプ20 12:25～12:45
- Bスタジオ: RITMOS45 13:05～13:50 武田 直美
- Bスタジオ: アクティブストレッチ 14:20～14:50 渡邊 桃子
- プール: スイミングサークル45 16:30～17:15
- キッズプール: キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズプール: キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズプール: キッズスイミング 12:30～13:30

緊急事態宣言発出に伴い2月7日までの期間、19:40以降開始のレッスンが休止となります。

【実施クラス】

火曜日 ・19：15～ メリハリABS15 ・19：30～ メリハリHIP15

※土曜日19:30～スイミングサークル45は休止となります。