

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
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

	土曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
15				
30				
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング 9:30～10:30
10:00				
15	エアロ2 10:05～10:55 尚武			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:30～11:30		キッズスイミング 10:30～11:30
45				
11:00				
15				
30	PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武			
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30～12:30		キッズスイミング 11:30～12:30
12:00				
15	NEW SPARTAN BODY20 12:15～12:35 大城 健太		【有料】 ボディメンテナン ス&トレーニング 12:15～12:45 尚武	
30				
45				
13:00				
15	ヨガ60 12:50～13:50 薬袋 利恵子	【MOVE BODY】 DANCE45 13:10～13:55 猿谷 英子	【有料】 ダイエット& シエイブアップ スクール 13:00～14:00 岡 あかね	キッズスイミング 12:30～13:30
30				
45				
14:00				
15				
30	BAILA BAILA45 14:10～14:55 猿谷 英子	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:10～14:40 三浦 美香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:15～14:45 KOTOMI	キッズスイミング 準備
45				14:30～15:00
15:00				
15	【MOVE BODY】 POWER30 15:10～15:40 三浦 美香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:05～15:50 KOTOMI		キッズスイミング 15:00～16:00
30				
45				
16:00				
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:00～16:45 三浦 美香	ヒーリング ストレッチ45 16:05～16:50 KOTOMI		キッズスイミング 16:00～17:00
30				
45				
17:00				
15	【有料】 オリジナル エアロ60 17:00～18:00 大島 温子	アクティブ ストレッチ 17:05～17:35 大城 健太		キッズスイミング 17:00～18:00
30				
45				
18:00				
15				
30	エアロ1 18:20～19:00 大島 温子	バレイエ45 17:55～18:40 柴田 真奈美		スイミング サークル お客様同士で 楽しむサークルです 18:15～19:15
45				
19:00				
15		【有料】 バレイエスクール 【セクターレッスン】 18:55～19:40 柴田 真奈美		
30				
45				
20:00	【有料】 JAZZ スクール 19:15～20:30 茂田 篤子	【有料】 ボウント スクール 19:55～20:55 柴田 真奈美		
15				
30				
45	【有料】 ダンス エクササイズ30 20:40～21:10 茂田 篤子			
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

	日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				キッズスイミング 9:30～10:30
15				
30				
45				
11:00	ヨガ60 10:15～11:15 薬袋 利恵子	エアロ1 10:25～11:05 松本 厚代		キッズスイミング 10:30～11:30
15				
30				
45				
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大城 みどり	【MOVE BODY】 SHAPE45 11:30～12:15 大城 健太		キッズスイミング 11:30～12:30
15				
30				
45				
13:00	【MOVE BODY】 POWER45 12:50～13:35 大藤 洋子	【有料】 ストリートダンス 基礎 12:45～13:30 大城 みどり	スロートFit ～おなが引き締め～15 12:40～12:55 筋膜ストレッチ 13:00～13:15	キッズスイミング 12:30～13:30
15				
30				
45				
14:00	NEW FAST WALK45 14:00～14:45 大藤 洋子	HULA HULA 13:50～14:35 上岡 雅子		キッズスイミング 13:30～14:30
15				
30				
45				
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT30 15:05～15:35 大藤 洋子	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:55～15:40 上岡 雅子		アクアミット +F 30 15:00～15:30 稲毛 友紀
15				
30				
45				
16:00				
15	エアロ2 16:00～16:50 尾崎 全子	ベリーダンス フィットネス 16:00～16:45 佐藤 澄香		アクア ダンス30 15:40～16:10 稲毛 友紀
30				
45				
17:00				
15	RITMOS45 17:05～17:50 尾崎 全子	【MOVE BODY】 POWER30 17:05～17:35 大城 健太		
30				
45				
18:00				スイミング サークル お客様同士で 楽しむサークルです 17:30～18:30
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				

2024年

5月

ティップネス田無

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間

平日 9:45～23:00
土曜日 9:45～22:00
日曜日・祝日 9:45～20:00

休館日:毎週木曜

tel:042-450-0808

http://tip.tipness.co.jp

TIPNESS

ニュース

2024年

5月

アップデート)))プログラムのご紹介

動きやすい
この時期にオススメ!

5月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

はじめよう MYルーティン

汗、皆、たのしく。
MOVE BODY

CONDITION POWER

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの
運動メリットと楽しさを融合させた、姿勢を整えカラダと
ココロのコンディションを上げるBASEトレーニングです。

専用の器具(重り)を使って
全身を鍛える筋トレを行います。
引き締まったボディラインを目指しましょう!

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