2024年 5月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス川口

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	31		

■ 休館日 ■ 祝日

[営業時間] 平日 9:00～23:00
土曜 9:00～22:00
日祝 9:00～20:00
[T E L] 048-242-0381
[休 館 日] 毎週木曜

・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

有料レッスンと20分以下のショートレッスンは予約枠数に含まれません（全曜日）

月曜日

Aスタジオ
- 【有料】pilates elongation 9:45～10:15 島田 美映 [有料][予約]
- ヨガ45 10:30～11:15 島田 美映 [予約]
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 11:35～12:05 中山 莉那 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:30～13:15 中山 莉那 [予約][アップデート]
- エアロ1 13:35～14:15 西沢 浩輔 [予約]
- カラダしぼるYOGA30 14:30～15:00 西沢 浩輔 [予約]
- やさしいバレエ 15:20～16:05 高倉 智子 [予約]
- 【有料】ポワントスクール 16:15～16:45 高倉 智子 [有料][予約]
- エアロ2 19:10～20:00 飯山 大輔 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 青木 翔太 [予約]
- NEW FAST WALK30 21:15～21:45 小川 恵里子 [予約]

Bスタジオ
- 免疫ケア体操 10:00～10:20 江川 順子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 10:40～11:10 江川 順子 [予約]
- 美姿勢ワークアウト 11:30～12:15 高松 舞 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30～13:15 高松 舞 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:30～14:00 高松 舞 [有料][予約]
- アロマヒーリングストレッチ30 14:30～15:00 北条 しをり [予約]
- 【有料】ビューティーコンディショニング45 15:30～16:15 北条 しをり [有料][予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 安彤 直樹 [予約][アップデート]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 20:15～21:00 小川 恵里子 [予約][アップデート]

ジム
- ストレッチ15 15:15～15:30 [予約]

プール
- はじめてクロール 13:00～13:45 大嶌 美帆 [有料]
- 初級四泳法 13:55～14:40 大嶌 美帆 [有料]
- アクアダンス30 14:55～15:25 加藤 智枝 [予約]
- アクアミット+F 30 15:35～16:05 加藤 智枝 [予約]
- アクアダンス45 19:15～20:00 大嶌 美帆 [予約]

ブロック変更週以外はHIPHOPオリジナル（有料）に内容が変更になります。

火曜日

Aスタジオ
- 美姿勢ワークアウト 10:00～10:45 森山 誠子 [予約]
- ステップ1 11:00～11:40 森山 誠子 [予約]
- 健康エール30 11:55～12:25 江川 順子 [予約]
- 【有料】久保田サークルオリジナルエアロ 12:40～13:40 久保田 温郎 [有料][予約]
- エアロ1 14:00～14:40 久保田 温郎 [予約]
- HULA HULA 15:05～15:50 今村 裕子 [予約]
- HULA HULA 有料クラス30 16:05～16:35 今村 裕子 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:05～19:35 安彤 直樹 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:55～20:40 sayaka [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 21:00～21:30 sayaka [有料][予約]

Bスタジオ
- 9:15～10:15 しっかりソナトレ【60歳からの健康体操】 有料
- BASE WALK45 11:00～11:45 北本 啓祐 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 12:00～12:45 北本 啓祐 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:15～13:45 青木 翔太 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 14:00～14:45 安彤 直樹 [予約][アップデート]
- ヒーリングストレッチ45 15:00～15:45 飯山 大輔 [予約]
- PILATES Inner Design45 19:00～19:45 高橋 優子 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 20:05～20:50 高橋 優子 [予約]

ジム
- 免疫ケア体操 11:15～11:35 [予約]

プール
- アクアミット+F 30 10:30～11:00 大嶌 美帆 [予約]
- アクアダンス45 11:10～11:55 大嶌 美帆 [予約]
- ステップアップスイム 12:20～12:50 川岸 直生 [有料]
- はじめて四泳法 12:55～13:35 川岸 直生 [有料]
- ウォーク&ジョグ30 14:15～14:45 滝澤 由久子 [予約]
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 滝澤 由久子 [予約]
- アクアダンス45 19:15～20:00 新井 里江子 [予約]
- スイミングサークル60 20:30～21:30

水曜日

Aスタジオ
- [予約] スタートFit ～ヒップアップ～15 9:45～10:00
- [予約] スタートFit ～おなか引き締め～15 10:00～10:15
- エアロ1 10:30～11:10 北条 しをり [予約]
- カラダほぐすYOGA45 11:30～12:15 北条 しをり [予約]
- NEW SPARTAN BODY15 12:30～12:45 南雲 武烈 [予約]
- B to B バランス45 13:00～13:45 博美 [予約]
- ヨガ45 14:00～14:45 高屋 由紀子 [予約]
- ZUMBA 15:05～15:50 亜希 [予約]
- 【有料】ピラティススクール 16:05～16:50 亜希 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:20～19:50 青木 翔太 [予約]
- エアロ1 20:15～20:55 森山 誠子 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 21:10～21:40 安彤 直樹 [予約]

Bスタジオ
- 気功45 10:00～10:45 相沢 香 [予約]
- 太極拳45 11:00～11:45 于華 [予約]
- 【有料】太極扇 11:55～12:40 于華 [有料][予約]
- エアロ1 13:05～13:45 松本 淳代 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 14:05～14:35 江川 順子 [予約][アップデート]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:55～15:25 青木 翔太 [予約]
- キッズ卓球キッズ 16:30～17:30
- キッズ卓球ジュニア 17:35～18:35
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 19:15～20:00 桑原 美幸 [予約]
- カラダしぼるYOGA45 20:20～21:05 桑原 美幸 [予約]

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 20:10～20:25 [予約]

プール
- ウォーク&ジョグ30 10:20～10:50 栗山 秀一 [予約]
- アクアダンス30 11:00～11:30 栗山 秀一 [予約]
- アクアダンス30 14:15～14:45 大和田 貴子 [予約]
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 大和田 貴子 [予約]
- アクアミット+F 45 19:15～20:00 滝澤 由久子 [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 9:50～10:35 島田 美映 [予約]
- ZUMBA 10:55～11:40 都司 幸江 [予約]
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 12:00～12:45 中山 莉那 [予約]
- エアロ2 13:15～14:05 野崎 ゆういち [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:25～15:10 安彤 直樹 [予約][アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:30～16:00 南雲 武烈 [予約]
- ストリートダンス45 19:20～20:05 YUCCO [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 YUCCO [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 21:20～22:05 南雲 武烈 [予約][アップデート]

Bスタジオ
- やさしいバレエ 9:55～10:40 高倉 智子 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 島田 美映 [予約]
- 【有料】G Style Muscle 12:05～13:05 都司 幸江 [有料][予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 13:25～14:10 都司 幸江 [予約]
- 【有料】ステップ初中級クラス 14:30～15:15 野崎 ゆういち [有料][予約]
- キッズチアダンスキッズ 16:30～17:30
- キッズチアダンスジュニア 17:35～18:35
- 免疫ケア体操 19:10～19:30 小川 恵里子 [予約]
- NEW SPARTAN BODY15 19:45～20:00 小川 恵里子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 小川 恵里子 [予約]

プール
- アクアミット+F 30 10:20～10:50 新井 里江子 [予約]
- アクアダンス45 11:00～11:45 新井 里江子 [予約]
- 最終週はマルチステップ（定員25名）に変更となります
- オリジナル カラダらくらくオリジナルアクアダンス 14:35～15:05 今井 圭子 [予約]
- アクアミット+F 30 15:15～15:45 今井 圭子 [予約]

土曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】FIGHT30 9:55～10:25 小川 恵里子 [予約]
- NEW SPARTAN BODY15 10:40～10:55 小川 恵里子 [予約]
- NEW FAST WALK45 11:10～11:55 小川 恵里子 [予約]
- 【有料】ステップ1.5 12:15～13:00 森山 誠子 [有料][予約]
- エアロ2 13:15～14:05 森山 誠子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:20～15:05 田島 郁実 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:25～16:10 森川 由美子 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 16:50～17:35 小関 由美子 [予約]
- やさしいHIPHOP 18:00～18:45 亜希 [予約]
- 【有料】ヒップホップスクール60 19:05～20:05 亜希 [有料][予約]

Bスタジオ
- 【有料】太極拳スクール ～総合太極拳を覚えよう～ 9:40～10:10 松野内 稔史 [有料][予約]
- 太極拳45 10:30～11:15 松野内 稔史 [予約]
- 【有料】32式太極剣 11:30～12:00 松野内 稔史 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:15～12:45 田島 郁実 [予約][アップデート]
- 健康エール30 13:00～13:30 熊木 悦子 [予約]
- フレックスストレッチ30 13:45～14:15 熊木 悦子 [予約]
- カラダしぼるYOGA45 14:35～15:20 小関 由美子 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 15:50～16:35 小関 由美子 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 17:00～17:45 亜希 [予約]
- はじめてバレエ 18:05～18:35 石井 美智子 [予約]
- 【有料】バレエスクール60 18:55～19:55 石井 美智子 [有料][予約]

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:25～11:40
- スタートFit ～ヒップアップ～15 11:40～11:55 [予約]

プール
- はじめて四泳法 10:30～11:15 松永 和夫 [有料]
- フィンスイム30 11:25～11:55 松永 和夫 [有料]
- アクアYOGA 14:30～15:00 新井 里江子 [予約]
- アクアダンス30 15:10～15:40 新井 里江子 [予約]
- スイミングサークル60 16:30～17:30

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 9:55～10:40 sayaka [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 11:00～11:45 山本 文太 [予約][アップデート]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:10～12:55 田島 郁実 [予約][アップデート]
- カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 島田 美映 [予約]
- エアロ2 14:20～15:10 飯作 俊介 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 15:30～16:00 田島 郁実 [予約][アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 16:20～16:50 南雲 武烈 [予約]

Bスタジオ
- HULA HULA 有料クラス30 10:05～10:35 Shun [有料][予約]
- HULA HULA 10:55～11:40 Shun [予約]
- 【有料】essential power yoga 12:00～13:00 島田 美映 [有料][予約]
- 【有料】G Style ZUMBA 13:15～14:00 都司 幸江 [有料][予約]
- B to B バランス45 14:20～15:05 幸恵 [予約]
- ラテンコンビネーション45 15:20～16:05 鈴川 恵美 [予約]
- やさしいジャズダンス 16:25～17:10 渡辺 知美子 [予約]
- 【有料】ジャズコンビネーション・テクニック45 17:20～18:05 渡辺 知美子 [有料][予約]

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 13:25～13:40 [予約]

プール
- ワンポイントアドバイス 11:30～12:15 塩月 智博 [有料]
- アクアミット+F 45 14:45～15:30 大嶌 美帆 [予約]
- アクアダンス30 15:45～16:15 大嶌 美帆 [予約]

☆アクアダンス系レッスンコース設定
・ 1～ 9名／1コース
・10～22名／2コース
・23～35名／3コース

ご参加の際は予約番号のマグネットを入場済みに変えてご入場下さい。
1コース当たりの人数目安は10～12名様で譲り合ってのご参加をお願い申し上げます。

☆スイムスキル系レッスンコース設定
（無料・有料共に）
・1～ 5名／1コース
・6～10名／2コース

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム（芝生エリア）
黄色マーキング	35	30	
青色マーキング	50	40	
マーキングなし			10

□ 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。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。
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。