

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

〔營業時間〕 平日 10:00~23:00
 土曜 10:00~21:00
 日祝 10:00~20:00
〔TEL〕 03-5664-3901
〔休館日〕 每週火曜

- ・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i TIPNESSでご確認下さい。
 - ・「i TIPNESS」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	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30					
45					
10:00					
15					
30					
45	骨盤リズム ダイエット45 10:20～11:05 日暮 祐貴	NEW カラダほぐす YOGA45 10:25～11:10 杉野 久美子		ベビースイミング 45 10:15～11:00	
11:00	予約	予約			
15					
30					
45	カラダしほる YOGA30 11:25～11:55 日暮 祐貴	ステップ1 11:25～12:05 杉野 久美子			
12:00	予約	予約			
15					
30	[MOVE BODY] FIGHT30 12:15～12:45 長嶺 真也	お腹シェイプ15 12:25～12:40		からだちくちく オリジナル アクアダンス 12:15～12:45 今井 圭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:10～12:40 山本 あゆ美
45	予約				有料
13:00					
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本 あゆ美	ヨガ60 12:55～13:55 千葉 博美		アクアミット +F 30 12:55～13:25 今井 圭子	
30	予約	予約			
45					
14:00					
15	NEW				
30	[MOVE BODY] DANCE30 14:10～14:40 渡 直子	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15～15:00 秋野 朝美		有料	
45	予約	予約			
15:00					
15					
30					
45		【有料】 STEP LESSON (マルチオリジナル) 15:20～16:20 秋野 朝美			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30	
15		有料			
30					
45					
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30～17:30
15					
30					
45					
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 17:30～18:30
15					
30					
45					
19:00			NEW SPARTAN BODY15 18:50～19:05	キッズスイミング 18:30～19:30	
15					
30					
45	[MOVE BODY] FIGHT30 19:30～20:00 鳴海 駿				
20:00	予約				
15					
30	NEW	オリジナル			
45	FAST WALK30 20:20～20:50 上野 楓	オリジナル シェイプ40 20:15～20:55 DAISUKE	シェイピング20 20:15～20:35	アクア ダンス45 20:00～20:45 井手 直樹	
21:00	予約	予約			
15			ストレッチ20 20:45～21:05		
30					
45	[MOVE BODY] CONDITION45 21:10～21:55 上野 楓	エアロ2 21:10～22:00 DAISUKE			
22:00	予約	予約			
15	アップデート				
30					
45					
23:00					

水曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
オリジナル				
ダンス エクササイズ 10:25～11:10 畑田 美紀	ヨガ60 10:15～11:15 内田 京子		ベビースイミング 45 10:15～11:00	
予約	予約			
エアロ1 11:30～12:10 畑田 美紀	HULA HULA 11:35～12:20 内田 京子	免疫ケア体操 11:30～11:50		
予約	予約			
ベリーダンス フィットネス 12:35～13:20 室安 砂織	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:40～13:10 近谷 香月		アクア ダンス30 12:30～13:00 角館 沙矢佳	
予約	アップデート			
カラダしぼる YOGA30 13:35～14:05 室安 砂織	【MOVE BODY】 SHAPE30 13:30～14:00 渡 直子		アクアマット +F 30 13:10～13:40 角館 沙矢佳	
予約	予約			
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:20～15:05 倉持 洋希	PILATES Inner Design45 14:20～15:05 尚武		アクアアロジック 14:00～14:30 塚田 美香	
予約	予約		有料	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	大人必須の トレーニング 教室 15:20～16:20 尚武		キッズスイミング 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
	有料			
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
	ハイパーコア &ヒップネス 18:30～19:00 尚武		キッズスイミング 18:30～19:30	キッズ ストリートダンス 60 18:30～19:30
	有料			
NEW	オリジナル			
【MOVE BODY】 DANCE45 19:15～20:00 近谷 香月	オリジナル シェイプ45 19:20～20:05 尚武			
予約	予約			
【MOVE BODY】 POWER30 20:15～20:45 長嶺 真也	オリジナル			
アップデート				
【MOVE BODY】 FIGHT30 21:00～21:30 長嶺 真也	ヒーリング ストレッチ45 20:25～21:10 尚武		【有料】 スイマーズ トレーニング 20:15～21:15 村松 照子	【有料】 プライベート ダンスレッスン 19:50～20:20 じゅり花
予約	予約		有料	予約
	種上ヒーリングストレッチ 21:20～21:35 尚武			
予約	有料			
【MOVE BODY】 CONDITION30 21:45～22:15 長嶺 真也	アップデート			【有料】 フリースタイル ダンス スクール 20:40～21:40 じゅり花
予約				有料

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
ステップ1 10:25～11:05 金親 佐知子	オリジナル コンディショニング ワークアウト 10:45～11:15 越川 とうこ		アクア ダンス30 11:00～11:30 加藤 智枝	
オリジナル				
エアロ1.5 11:25～12:10 金親 佐知子	【有料】 ワークアウト スクール 11:30～12:30 越川 とうこ		アクアミット +F 30 11:40～12:10 加藤 智枝	
健康エール 30 12:30～13:00 近谷 香月				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本 あゆ美	カラダほぐす YOGA45 13:15～14:00 武守 佑真	免疫ケア体操 13:20～13:40	【有料】 ステップアップ スクール 13:15～14:00 村松 照子	
			有料	
ZUMBA 14:20～15:05 山本 あゆ美	アロマヒーリング ストレッチ30 14:20～14:50 武守 佑真		会員制 スイムスクール45 14:10～14:55	
			有料	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 60 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 60 17:30～18:30
カラダほぐす YOGA45 19:15～20:00 櫻井 佳子	ZUMBA 19:20～20:05 Aki		キッズスイミング 18:30～19:30	キッズバレエ ジュニアⅢ 75 18:30～19:45
[MOVE BODY] POWER45 20:20～21:05 齊藤 航	ステップ2 20:25～21:15 新井 香織			【有料】 井手メソッド トレーニング 20:15～21:00 井手 直樹
				有料
アップデート				予約
マーシャル オリジナル45 21:25～22:10 齊藤 航	【有料】 カオリン ステップ 21:30～22:20 新井 香織			
	有料			予約

金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	
					09:30
					45
					10:00
					15
エアロ1 10:20～11:00 櫻井 佳子	オリジナル ストレッチ 10:25～10:55 渡 直子		クロール 入門30 10:30～11:00		30
	☐ 予約	☐ 予約			45
					11:00
					15
カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 櫻井 佳子	骨盤リズム ダイエット45 11:15～12:00 新谷 雪乃		会員制 スイムスクール45 11:15～12:00		30
	☐ 予約	☐ 予約	有料		45
					12:00
					15
	スタートF1E ～おなか引き締め～15 12:15～12:30		アクア ダンス30 12:15～12:45 上野 楓		30
[MOVE BODY] FIGHT30 12:25～12:55 本間 誠真					45
☐ 予約					13:00
[MOVE BODY] POWER30 13:10～13:40 本間 誠真	HULA HULA 12:50～13:35 井上 恵		アクアマット +F 30 12:55～13:25 上野 楓		15
☐ アップデート	☐ 予約				30
					45
太極拳60 14:00～15:00 広瀬 純子	NEW [MOVE BODY] DANCE45 14:00～14:45 井上 恵		会員制 スイムスクール45 13:45～14:30		14:00
	☐ 予約	有料			15
☐ 予約					30
					45
					15:00
					15
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30	花まる学習会 15:15～16:15	30
					45
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手 ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	花まる学習会 90 16:15～17:45	17:00
					15
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手 ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	花まる学習会 90 17:45～19:15	30
					45
	キッズ空手 18:30～19:30		キッズスイミング 18:30～19:30		18:00
					15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 上野 楓					30
☐ 予約					45
健康エール 30 20:20～20:50 本間 誠真	エアロ2 20:00～20:50 金頼 佐知子				20:00
☐ 予約	☐ 予約				15
					30
					45
[MOVE BODY] FIGHT45 21:10～21:55 鳴海 駿					21:00
☐ 予約					15
					30
					45
					22:00
					15
					30
					45
					23:00

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				
09:30	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
45				
10:00				ベビースイミング 45 9:30～10:15
15				
30	ストレッチ15 10:15～10:30 上野 楓			キッズスイミング 10:00～11:00
45		SALSATION 60 10:25～11:25 MIEKO		
11:00	エアロ1 10:45～11:25 上野 楓			
15				キッズスイミング 11:00～12:00
30				
45			お腹の時間15 11:40～11:55	
12:00		ZUMBA 11:45～12:30 MIEKO		
15			ストレッチの時間15 12:05～12:20	
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 12:00～13:00			キッズスイミング 12:00～13:00
45			免疫ケア体操 12:30～12:50	キッズチアダンス キッズ 12:10～13:00
13:00		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:50～13:35 小宮 知子		
15				キッズスイミング 13:00～14:00
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 13:00～14:00			キッズチアダンス ジュニアⅠ 13:00～14:00
45				
14:00		お腹シェイプ15 13:50～14:05		
15				キッズスイミング 14:00～15:00
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 14:00～15:00			キッズチアダンス ジュニアⅡ 14:00～15:00
45		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:25～15:10 本間 誠真		
15:00				
15				
30				キッズスイミング 15:00～16:00
45				
16:00	【MOVE BODY】 POWER45 15:30～16:15 長嶺 真也	キッズチアダンス 90 15:30～17:00		
15				キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:00～17:00
30				
45	【MOVE BODY】 SHAPE45 16:35～17:20 上野 楓			
17:00				
15				キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:00～18:00
30				
45	カラダほぐす YOGA30 17:40～18:10 上野 楓	キッズチアダンス 90 17:15～18:45		
18:00				
15				キッズ ストリートダンス 60 18:00～19:00
30	【MOVE BODY】 POWER30 18:30～19:00 平野 莉子			
45				
19:00				
15				
30	【MOVE BODY】 FIGHT30 19:20～19:50 平野 莉子		スイミング サークル 19:15～20:15	
45				
20:00				
15			有料	
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

日曜日				
09:30	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
45				
10:00				
15				
30				キッズスイミング 10:00～11:00
45				キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00
11:00				
15				キッズスイミング 11:00～12:00
30				キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00～12:00
45				
12:00				
15				
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:55～12:40 和知 信太郎	BASE WALK30 12:00～12:30 上野 楓		キッズスイミング 12:00～13:00
45				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:00～13:00
13:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:50～13:35 上野 楓		
15				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:00～14:00
30	【MOVE BODY】 POWER30 13:00～13:30 和知 信太郎			
45				
14:00				
15				
30	カラダほぐす YOGA45 13:55～14:40 伊藤 恵美子	フリースタイル ダンス45 14:00～14:45 じゅり花		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 14:00～15:00
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
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				

2024年

5月

ティップネス瑞江

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週火曜 tel:03-5664-3901 <http://tip.tipness.co.jp>



ニュース

2024年5月

アップデート)))プログラムのご紹介

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?

動きやすい
この時期にオススメ!

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