2019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 塚口

[営業時間]平日 9:45～23:00
土曜 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00
[T E L]06-6428-5155
[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

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	マイスター	アクティブストレッチ 10:15～10:45 ◆山本 尚子	
45	ファーストビクス 10:30～11:10 ◆堀内 彰子		スイミングスクール【クロール初級】 ◆10:45～11:15 有料 吉元 裕子
11:00		ストレッチポール 10:55～11:10 ◆山本 尚子	
15			
30		HULA HULA 11:25～12:10 ◆堀内 彰子	スイミングスクール【背泳ぎ初級】 11:20～11:50 ◆吉元 裕子 有料
45	【Hip Make Dance】 BUMBUM 11:30～12:15 ◆倉地 祐衣		
12:00			
15			
30		BAILA BAILA45 12:25～13:10 佐藤 美由紀	
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:30～13:15 倉地 祐衣		
13:00			
15			
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:25～14:10 ◆佐藤 美由紀	
45	スリム ボクシング30 13:30～14:00 ◆橋本 奈央子		
14:00			アクア ダンス45 14:00～14:45 別所 信子
15			
30	メリハリABS 14:15～14:35 ◆橋本 奈央子		
45			
15:00			
15		ジャズダンス60 15:00～16:00 兵頭 ますみ	
30			
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15		ジャズダンススクール60 16:10～17:10 兵頭 ますみ 有料	
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング ジュニアスイマー 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズスイミング ジュニアスイマー 17:40～18:40
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30		Functional Sequence YOGA 19:25～20:10 ◆乾 真理子	
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 ◆石河 香		
20:00			
15			
30			
45	エアロ1 20:30～21:10 乾 真理子	Diet Club 20:30～21:00 ◆赤田 祐貴	
21:00			
15			
30		ファイティング ラッシュ30 21:20～21:50 ◆谷 憲貴	
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45	ヨガ60 10:30～11:30 ◆岡田 香奈	アクティブストレッチ 10:35～11:05 ◆政田 まゆみ	NEW スイミングスクール【バタフライ中級】 11:00～11:30 吉元 裕子 有料
11:00		◆ラジオ体操 11:15～11:25 政田 まゆみ	
15		脂肪バイバイ 11:30～11:45 ◆政田 まゆみ	
30	NEW オリジナルピラティス 11:45～12:30 ◆岡田 香奈	NEW 美カラテFit 12:00～12:45 山本 尚子	
45			
12:00			
15		脂肪バイバイ 13:00～13:15 ◆山本 尚子	
30	BAILA BAILA45 13:00～13:45 黒厚子 智子	ストレッチ 13:20～13:35 ◆山本 尚子	
45			アクア ダンス45 13:30～14:15 井上 大樹
14:00	パワーラッシュ30 14:00～14:30 ◆宇都宮 晴 アップデート	エアロ1 14:00～14:40 黒厚子 智子	
15			
30		太極拳60 15:00～16:00 ◆加藤 玲子	
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
16:00		太極拳スクール 16:05～16:50 加藤 玲子 有料	
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング ジュニアスイマー 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズスイミング ジュニアスイマー 17:40～18:40
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	ステップ2 19:25～20:15 岩下 宏之	Functional Sequence YOGA 19:25～20:10 ◆美美	
45	NEW FULLSTEP MOVEMENT 20:30～21:15 ◆岩下 宏之		
20:00		DDD STYLE HIPHOP 20:25～21:10 美美	
15			
30			
45		スリム ボクシング30 21:30～22:00 ◆松岡 正訓	
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45	エアロ1 10:30～11:10 真子	PILATES Inner Design45 10:30～11:15 ◆清宝 彩翔	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
11:00			
15			
30	エアロ2 11:25～12:15 真子	ANIMAL ENERGY30 11:30～12:00 ◆清宝 彩翔	キッズスイミング キッズスイマー 11:15～12:15
45			
12:00			
15		ヨガ45 12:20～13:05 寺田 風太	
30	【Hip Make Dance】 BUMBUM 12:30～13:15 ◆倉地 祐衣		
45			
13:00			
15			
30	NEW FULLSTEP MOVEMENT 13:30～14:15 ◆倉地 祐衣	ベリーダンスフィットネス 13:20～14:05 ◆廬原 まゆ美	
45			ウォーク&ジョグ30 13:45～14:15 ◆小川 文緒
14:00			
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30～15:00 ◆目下 可絵	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:20～15:05 廬原 まゆ美	アクア ダンス30 14:25～14:55 ◆小川 文緒
30			
45		NEW NAOSTYLE BASIC DANCE SCHOOL60 15:15～16:15 NAO 有料	
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 キッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング ジュニアスイマー 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:50～18:50		キッズスイミング ジュニアスイマー 17:50～18:50
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	NEW 美カラテFit 19:15～20:00 ◆松岡 正訓	SQUEEZE YOGA 19:25～19:55 ◆藤原 優子	
45			
20:00			
15			
30	【Hip Make Dance】 BUMBUM 20:15～21:00 ◆黒厚子 智子	Care Yoga45 20:10～20:55 ◆藤原 優子	
45			
21:00			
15			
30	PILATES Inner Design45 21:15～22:00 ◆黒厚子 智子	NEW SPARTAN WORKOUT ―SUPER45― 21:10～21:55 宇都宮 晴	
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

2019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 塚口

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30		姿勢改善ストレッチ 10:25～10:40 ◆ 小谷 香	
45	Care Yoga30 10:30～11:00 ◆ 東園 昭子		
11:00		アクティブストレッチ 10:50～11:20 ◆ 小谷 香	
15			
30	エアロ1 11:15～11:55 東園 昭子	美骨Motion 11:30～11:50 ◆ 小谷 香	
45			
12:00			
15			
30	ヨガ60 12:10～13:10 東園 昭子 ◆	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 ◆ NAO	
45			
13:00			
15			
30	キックシェイプ30 13:20～13:50 ◆ 山本 尚子	DDD STYLE HIPHOP 13:15～14:00 NAO	ウォーク&ジョグ30 13:20～13:50 ◆ 松原 法子
45			
14:00			
15			アクアミット+F 30 14:00～14:30 ◆ 松原 法子
30	社交ダンス60 14:00～15:00 宮崎 彰信	ベリーダンスフィットネス 14:15～15:00 ◆ 内野 瑠美子	
45			
15:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズダンスキッズ 15:30～16:30	キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズダンスジュニア 16:35～17:35	キッズスイミングジュニアスイマー 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40		キッズスイミングジュニアスイマー 17:40～18:40
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	NEW FULLSTEP MOVEMENT 19:30～20:15 ◆ 井上 大樹	ジャズダンス45 19:35～20:20 ◆ 岩摩 舞波	
45			
20:00			
15			
30			
45	パワーラッシュ45 20:30～21:15 橋本 奈央子 アップデート	Care Yoga45 20:35～21:20 ◆ 井上 大樹	
21:00			
15			
30			
45	キックシェイプ30 21:30～22:00 ◆ 橋本 奈央子		
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15			ベビースイミングベビー45 10:15～11:00	キッズスイミングキッズスイマー 10:15～11:15
30	キッズ体育のミカタキッズ 10:15～11:15			
45		ヨガ60 11:00～12:00 ◆ 上原 麻衣子		
11:00				
15			キッズスイミングキッズスイマー 11:25～12:25	
30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:20～12:20	マイスター SQUEEZE YOGA 12:15～12:45 ◆ 上原 麻衣子		
45				
12:00				
15				
30	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:25～13:25	HULA HULA 13:00～13:45 ◆ 倉地 祐衣	キッズスイミングキッズスイマー 12:35～13:35	
45				
13:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 ◆ 平良 麻衣	NEW FULLSTEP MOVEMENT 14:05～14:50 ◆ 倉地 祐衣	キッズスイミングジュニアスイマー 13:45～14:45	
45				
14:00				
15				
30	NEW 美カラテFit 15:10～15:55 ◆ 倉地 祐衣	PILATES BODY MAKE45 15:05～15:50 ◆ 平良 麻衣	キッズスイミングジュニアスイマー 14:55～15:55	キッズスイミングジュニアスイマー 14:55～15:55
45				
15:00				
15				
30	エアロ2 16:10～17:00 島田 真理	HIPHOP60 16:10～17:10 原田 美紀	キッズスイミングジュニアスイマー 16:05～17:05	
45				
17:00				
15			フィンスイムサークル 17:20～17:50	
30	Functional Sequence YOGA 17:15～18:00 ◆ 島田 真理	バレエ60 17:30～18:30 糸根田 かの子		
45				
18:00				
15				
30				
45		バレエスクール60 18:40～19:40 糸根田 かの子 有料		
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
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	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	Functional Sequence YOGA 10:10～10:55 ◆ 乾 真理子		
30			
45			ベビースイミングベビー45 10:45～11:30
11:00	NEW STYLE UP YOGA 11:10～11:55 ◆ 乾 真理子	エアロ2 11:05～11:55 銭谷 紀子	
15			
30			
45			キッズスイミングキッズスイマー 11:45～12:45
12:00			
15	アドバンスエアロ 12:15～13:15 乾 真理子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 ◆ 佐藤 美由紀	
30			
45			キッズスイミングジュニアスイマー 12:50～13:50
13:00			
15	NEW Care Yoga30 13:30～14:00 ◆ 乾 真理子	やさしいHIPHOP 13:30～14:15 ◆ 小倉 優	
30			
45			
14:00			
15	BAILA BAILA45 14:30～15:15 小倉 優	NEW SPARTAN WORKOUT −SUPER45− 14:30～15:15 宇都宮 晴	
30			
45			
15:00			
15	パワーラッシュ45 15:30～16:15 橋本 奈央子 アップデート	バレエ60 15:45～16:45 大浦 千尋	上級サークル 15:30～16:30
30			
45			
16:00			
15	キックシェイプ30 16:30～17:00 ◆ 橋本 奈央子		
30			
45			
17:00			
15			
30			
45		バレエスクール90 17:00～18:30 大浦 千尋 有料	
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			

アクティブプログラム
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム

リカバリー【動】プログラム
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム

リカバリー【静】プログラム
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム

その他のプログラム
スキル習得などを目的としたプログラム

◆ …初めての方でも安心してご参加いただけます。

◆表記なし…エクササイズに慣れた方向けのクラスです。

NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料 …別途お申込み、ご入金が必要です。
参加料金は裏面のご案内をご確認下さい。

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。