2024年 **4月**

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス川崎

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					

■休館日 ■祝日

[営業時間]平日 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～19:00
[T E L]044-230-3531
[休 館 日]毎週金曜

・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
- 太極拳45 9:50～10:35 落合 郁子 予約
- ヨガ45 10:55～11:40 薬袋 利恵子 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 11:55～12:25 矢野 寛子 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:40～13:10 高城 千楽 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 高城 千楽 予約 アップデート
- BAILA BAILA45 14:10～14:55 長谷川 昌美 予約 アップデート
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER30 19:25～19:55 榎本 宏樹 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 榎本 宏樹 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 21:20～21:50 榎本 宏樹 予約

Bスタジオ
- ヒーリングストレッチ45 9:55～10:40 尚武 予約
- 健康エール30 11:00～11:30 矢野 寛子 予約
- ベリーダンスフィットネス 11:50～12:35 相沢 香 予約
- やさしいジャズダンス 13:00～13:45 構井 晃道 予約
- ジャズダンス振付クラス 14:00～14:45 構井 晃道 有料
- キッズダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:15～20:05 種市 沙東梢 予約
- ヒーリングストレッチ&ヨガ45 20:25～21:10 種市 沙東梢 予約

ジム
- スタートFit ～ダイエット～15 10:15～10:30
- スタートFit ～バランス～ 10:30～10:45
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:55～12:10
- スタートFit ～ヒップアップ～15 12:10～12:25
- スタートFit ～ダイエット～15 20:15～20:30
- スタートFit ～美脚～ 20:30～20:45

プールA
- アクア オリジナル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美
- アクアダンス45 11:15～12:00 越後 和美
- 【月替わり】ひとかきひとけり ～平泳ぎ 12:10～12:40 藤林 真人
- NEW 【月替わり】平泳ぎ～バタフライ 12:45～13:45 藤林 真人 有料
- 初心者30 (蹴伸び・キック) 19:30～20:00 弘内 玄 有料
- 初級30 (クロール・背泳ぎ) 20:05～20:35 弘内 玄 有料
- 中級45 (平泳ぎ・バタフライ) 20:40～21:25 弘内 玄 有料

プールB
- キッズスイミング キッズスイマー 14:15～15:15
- キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズスイミング 18:15～19:15

火曜日

Aスタジオ
- HULA HULA 10:00～10:45 ハルナ 予約
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:05～11:50 長谷川 昌美 予約
- BAILA BAILA45 12:10～12:55 こいし みつこ 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 こいし みつこ 予約 アップデート
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- BAILA BAILA45 19:00～19:45 森川 由美子 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 20:05～20:35 矢野 寛子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:55～21:40 矢野 寛子 予約 アップデート

Bスタジオ
- エアロ2 10:00～10:50 長谷川 昌美 予約
- NEW FAST WALK30 12:15～12:45 榎本 宏樹 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:05～13:50 榎本 宏樹 予約 アップデート
- フラエレガンス45 14:10～14:55 鈴木 美喜代 有料
- キッズ バレエ キッズ 15:30～16:30
- キッズ バレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ バレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】CONDITION30 19:10～19:40 榎本 宏樹 予約
- オリエンタルヨガ45 19:55～20:40 森田 昌治 予約
- イシュタヨガスクール 20:55～21:55 森田 昌治 有料

ジム
- 免疫ケア体操 10:10～10:30
- Tipness肩らく体操 10:40～10:50 川村 麗羚紀
- Tipness肩らく体操 10:50～11:00 川村 麗羚紀
- スタートFit ～ダイエット～15 11:15～11:30
- スタートFit ～美脚～ 11:30～11:45
- ストレッチ15 12:00～12:15
- ストレッチ15 12:15～12:30
- NEW SPARTAN BODY15 20:15～20:30
- スタートFit ～ヒップアップ～15 20:30～20:45

プールA
- 中上級4泳法60 (泳ぎこみ) 12:35～13:35 谷田 郁子 有料
- ウォーク&ジョグ・ベーシック 13:45～14:05 松原 香
- ウォーターラッシュ 14:10～14:40 松原 香

プールB
- キッズ 幼稚園授業 10:00～10:45
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズスイミング 18:15～19:15

水曜日

Aスタジオ
- NEW FAST WALK30 10:15～10:45 松原 香 予約
- エアロ1 11:05～11:45 井上 恵 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:00～12:45 井上 恵 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 13:05～13:50 尾崎 優 予約
- カラダほぐすYOGA45 14:10～14:55 浜口 奈月 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:05～19:55 津田 高行 予約
- ステップ1 20:15～20:55 津田 高行 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 kanako 予約 アップデート

Bスタジオ
- バレエ60 9:55～10:55 加藤 理恵 予約
- バレエ ～グラデエーション～ 11:05～11:50 加藤 理恵 有料
- 健康エール30 12:10～12:40 原田 尚枝 予約
- NEW B to B バランス45 13:00～13:45 浜田 亜希 予約
- 【有料】全国どこでもBAILABAILA スクール60 ※第4週目のみ開催 14:00～15:00 有料 予約
- キッズチアダンス 選抜75 16:15～17:30
- キッズチアダンス 選抜90 17:30～19:00
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 尾崎 優 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:15～21:00 kanako 予約

ジム
- 免疫ケア体操 11:05～11:25
- ストレッチ20 11:25～11:45
- スタートFit ～おなか引き締め～15 20:15～20:30
- NEW SPARTAN BODY15 20:30～20:45

プールA
- クロール30 11:00～11:30 山本 貴久
- 初中級4泳法 11:35～12:20 山本 貴久 有料
- アクアミット+F30 13:15～13:45 中村 文保
- アクアダンス30 13:55～14:25 中村 文保
- クロール30 19:30～20:00 山本 貴久

プールB
- キッズ 幼稚園授業 10:45～11:30
- キッズスイミング 11:45～12:45
- キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズスイミング 18:15～19:15

木曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 9:55～10:55 羅 競 予約
- 太極拳75 11:00～12:15 羅 競 有料
- 【MOVE BODY】POWER30 12:30～13:00 鎌本 倫賢 予約
- ステップ1 13:20～14:00 斉藤 朋子 予約
- ヨガ45 14:15～15:00 斉藤 朋子 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- BAILA BAILA45 19:10～19:55 髙 いづみ 予約 アップデート
- オリジナルワークアウト30 20:15～20:45 栗原 浩一 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 21:05～21:50 栗原 浩一 予約

Bスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 清永 亜希子 予約
- やさしいジャズダンス 11:05～11:50 渡辺 知英子 予約
- リラックスストレッチ 12:10～12:55 渡辺 知英子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 鎌本 倫賢 予約 アップデート
- ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 こいし みつこ 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:40～16:40
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:40～17:40
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40
- NEW FAST WALK30 19:30～20:00 尾崎 優 予約
- エアロ1 20:15～20:55 Limi 予約
- PILATES BODY MAKE30 21:10～21:40 Limi 予約

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:15～11:30
- スタートFit ～姿勢～ 11:30～11:45
- スタートFit ～バランス～ 12:00～12:15
- スタートFit ～バランス～ 20:15～20:30
- スタートFit ～ダイエット～15 20:30～20:45

プールA
- 初中級バタフライ 19:30～20:00 中島 みなみ

プールB
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズスイミング 18:15～19:15

金曜日

休館日

2024年 4月 ティップネス川崎 タイムスケジュール＆インフォメーション

休館日:毎週金曜　tel:044-230-3531　http://tip.tipness.co.jp

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					

■休館日 ■祝日

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00					
15					
30					キッズスイミング 9:00〜10:00
45					
10:00	ステップ2 9:55〜10:45 長谷川 昌美 予約	美姿勢 ワークアウト 10:05〜10:50 奈良 夢 予約			
15					
30					キッズスイミング 10:15〜11:15
45					
11:00					
15	【MOVE BODY】 POWER45 11:05〜11:50 松原 香 予約	HULA HULA 11:10〜11:55 奈良 夢 予約			
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーI 11:30〜12:30
12:00					
15					
30	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 12:15〜13:00 奈良 夢 予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:15〜13:00 松原 香 予約 アップデート			
45					
13:00					キッズスイミング ジュニアスイマーII 12:45〜13:45
15					
30	アクティブ ストレッチ 13:15〜13:45 松原 香 予約	エアロ1 13:15〜13:55 浜口 奈月 予約			
45					
14:00			NEW SPARTAN BODY15 14:00〜14:15		
15			スタートFit ～ダイエット～15 14:15〜14:30		
30	BAILA BAILA45 14:05〜14:50 ハルナ 予約 アップデート	カラダほぐす YOGA45 14:15〜15:00 浜口 奈月 予約	スタートFit ～美脚～ 14:30〜14:45		キッズスイミング 13:45〜14:45
45					
15:00					
15					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10〜15:55 ハルナ 予約 アップデート	【MOVE BODY】 CONDITION45 15:20〜16:05 浜口 奈月 予約	スタートFit ～美脚～ 15:40〜15:55		キッズスイミング 15:15〜16:15
45					
16:00					
15	NEW FAST WALK30 16:15〜16:45 矢野 寛子 予約				
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:30〜17:30
17:00		キッズ空手 16:30〜17:30			
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 17:00〜17:30 矢野 寛子 予約		スタートFit ～バランス～ 17:10〜17:25		
30					
45					
18:00					キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:45〜18:45
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 17:50〜18:35 高城 千楽 予約 アップデート	キッズ空手 17:30〜19:00			
30					
45					
19:00	ヒーリング ストレッチ30 18:55〜19:25 高城 千楽 予約				キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:45〜19:45
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	ジム	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					ベビースイミング 45 9:30〜10:15
10:00	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:00〜10:45 長谷川 昌美 予約	カラダほぐす YOGA45 10:05〜10:50 武守 佑真 予約			
15					
30					
45					キッズスイミング 10:45〜11:45
11:00	ステップ1 11:05〜11:45 吉岡 茂広 予約	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:10〜11:55 長谷川 昌美 予約	スタートFit ～おなかお尻締め～15 11:10〜11:25 スタートFit ～ヒップアップ～15 11:25〜11:40		
15					
30					
45					
12:00	エアロ2 12:05〜12:55 吉岡 茂広 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:15〜13:00 長谷川 昌美 予約	スタートFit ～ダイエット～15 12:10〜12:25 スタートFit ～バランス～ 12:25〜12:40 SPARTAN BODY15 12:40〜12:55 NEW		キッズスイミング 12:00〜13:00
15					
30					
45					
13:00	【MOVE BODY】 POWER45 13:15〜14:00 石川 玲央 予約	コンテンポラリー ダンス 13:20〜14:20 広田 恵理子 有料			
15					
30					キッズスイミング ジュニアスイマーI 13:15〜14:15
45					
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:20〜15:05 石川 玲央 予約 アップデート	はじめて バレエ 14:30〜15:00 広田 恵理子 予約			
15					
30					
45			NEW 免疫ケア体操 15:15〜15:35		キッズスイミング ジュニアスイマーII 14:30〜15:30
15:00	BAILA BAILA45 15:25〜16:10 Sonokka 予約 アップデート	バレエ120 15:10〜17:10 広田 恵理子	ストレッチ20 15:35〜15:55		
15					
30					
45				初心者30 (蹴伸び・キック) 16:35〜17:05 有料 弘内 玄	キッズスイミング シュニアスイマーIII 15:30〜16:30
16:00	【有料】 全国どこでも BAILABAILA スクール60 ※第2・4週目のみ開催 16:30〜17:30 Sonokka 有料 予約	有料		初級30 (クロール・背泳ぎ) 17:10〜17:40 弘内 玄 有料	キッズスイム ～TOPスイマー～ 16:30〜17:45 有料
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					

□ 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。

※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。

ニュース

2024年4月スタート! 新プログラムのご紹介







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

有料スクール ※月払いは回数の変更がある場合がございますので、担当講師かフロントにご確認下さい。

※価格は全て税込

	曜日	スクール	時間	定員	担当	料金
スタジオ	月	ジャズダンス振付クラス	14:00〜14:45	25	構井　晃道	1,100円(税込)/都度払い
	火	フラエレガンススクール	14:10〜14:55	25	鈴木　美喜代	6,600円(税込/4回)　※都度払いなし
		イシュタヨガスクール	20:55〜21:55	25	森田　昌司	1,650円(税込)/都度払い
	水	バレエ　〜ヴァリエーション一〜	10:55〜11:40	25	加藤　理恵	1,650円(税込)/都度払い
		全国どこでもBAILA　BAILA　スクール　※4週目のみ実施	13:50〜14:50	25	ハルナ	2,090円(税込)/都度払い
	木	太極拳75	10:55〜12:10	25	羅競	2,530円(税込)/都度払い　10,120円(税込/4回)
	日	コンテンポラリーダンス	13:20〜14:20	25	広田　恵理子	1,300円(税込)/都度払い
		バレエ120	15:10〜17:10	25	広田　恵理子	2,520円(税込)/都度払い　10,080円(税込/4回)
		全国どこでもBAILA　BAILA　スクール　※第2週・4週目のみ実施	16:30〜17:30	25	Sonokka	2,090円(税込)/都度払い

	曜日	スクール	時間	定員	担当	料金
スイミング	月	【月替わり】平泳ぎ〜バタフライ	12:45〜13:45	10	藤林　真人	6,600円(税込/4回)　2,200円(税込)/都度払い
		初心者30(蹴伸び・キック)	19:30〜20:00	12	弘内　玄	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い
		初心者30(クロール・背泳ぎ)	20:05〜20:35	12	弘内　玄	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い
		中級45(平泳ぎ・バタフライ)	20:40〜21:25	12	弘内　玄	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い
	火	中上級4泳法60(泳ぎこみ)	12:35〜13:35	12	谷田　郁子	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い
	水	初中級4泳法	11:35〜12:20	12	川藤　亮大郎	1,650円(税込)/都度払い
	日	初心者30(蹴伸び・キック)	16:35〜17:05	12	弘内　玄	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い
		初心者30(クロール・背泳ぎ)	17:10〜17:40	12	弘内　玄	5,200円(税込/4回)　1,650円(税込)/都度払い