2024年 **3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 二俣川

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 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]045-360-3531
[休 館 日]毎週水曜

・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60 10:00～11:00 佐藤 喜恵 予約
- ヨガ60 11:20～12:20 諒 予約
- エアロ2 12:40～13:30 Satomi 予約
- BAILA BAILA45 13:50～14:35 藤岡 真由 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:30～20:20 望月 美貴 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 20:50～21:35 冨田 志歩 予約

Bスタジオ
- エアロ1 10:05～10:45 今井 薫 予約
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 11:20～11:50 白瀬 真梨 予約
- 整えウォーク20 12:00～12:20 白瀬 真梨
- HULA HULA 12:40～13:25 藤岡 真由 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 13:50～14:35 Satomi 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
- カラダしぼる YOGA45 19:50～20:35 橋井 晃道 予約
- ステップ1 20:55～21:35 望月 美貴 予約

Cスタジオ
- 初級者 バレエ75 10:30～11:45 去石 有智子 有料 予約
- ヨガ スクール 12:35～13:20 諒 有料 予約
- 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
- キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30
- エアロビクス 基本動作 Let's DANCE!! 21:00～22:15 名原 麻里 有料 予約

ジム
- NEW 免疫ケア体操 12:40～13:00
- トータルリカバリー 13:15～13:35

プールA
- 初級スイム 9:50～10:20 江波 久美子
- 初中級 スイムスクール ～4泳法～ 11:10～12:10 江波 久美子 有料 予約
- 中上級 スイムスクール 12:15～13:15 江波 久美子 有料 予約
- アクア サーキット45 13:25～14:10 滝澤 由久子
- アクア ダンス45 19:55～20:40 名原 麻里

プールB
- ベビースイミング 45 10:30～11:15
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- 4泳法 スキルアップ クラス （中級者～上級者） 20:45～21:45 南雲 和彦 有料 予約

火曜日

Aスタジオ
- 骨盤リズム ダイエット45 10:00～10:45 奈良 夢 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 藤岡 真由 予約
- カラダほぐす YOGA45 12:20～13:05 下郡山 育江 予約
- ZUMBA 13:25～14:10 片岡 玲子 予約
- エアロ2 14:30～15:20 片岡 玲子 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
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:45～20:30 市村 壮喜 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:35 こいし みつこ 予約

Bスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世 予約
- 健康エール30 11:30～12:00 小西 満利奈 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:25～12:55 白瀬 真梨 予約
- HULA HULA 13:25～14:10 下郡山 育江 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
- ベリーダンス フィットネス 19:35～20:20 こいし みつこ 予約 アップデート
- ヨガ45 20:55～21:40 Tomo 予約

Cスタジオ
- HULA HULA 有料クラス45 11:00～11:45 下郡山 育江 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Ⅱ60 17:30～18:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 18:30～19:30

ジム

プールA
- 有料 予約 楽しく浮かんで ～浮かぶ&呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦
- 4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦
- 初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦 有料 予約
- アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里
- オリジナル ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里
- スイム ドリル60 14:15～15:15
- 初中級 スイムスクール ～4泳法～ 19:40～20:40 南雲 和彦 有料 予約
- 日本泳法 20:45～21:15 南雲 和彦 有料 予約

プールB
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- NEW カラダしぼる YOGA45 10:00～10:45 satoeri 予約
- ステップ1 11:05～11:45 satoeri 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:55 奈良 夢 予約
- BAILA BAILA45 13:15～14:00 ハルナ 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:20～15:05 生方 奈美 予約
- 全国どこでも BAILA BAILA スクール60 15:25～16:25 ハルナ 有料
- 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 19:55～20:25 白瀬 真梨 予約
- ZUMBA 20:50～21:35 名原 麻里 予約

Bスタジオ
- やさしい バレエ 10:05～10:50 去石 有智子 予約
- やさしい センターレッスン 11:05～11:50 去石 有智子 有料
- エアロ& シェイプ45 12:10～12:55 津田 高行 予約
- NEW BASE WALK30 13:15～13:45 曾根 梨沙 予約 アップデート
- カラダほぐす YOGA45 14:15～15:00 ハルナ 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
- 骨盤リズム ダイエット45 19:50～20:35 斉藤 朋子 予約 アップデート
- ヨガ45 ～ピンヤサスタイル～ 20:55～21:40 斉藤 朋子 予約

Cスタジオ
- ヴァリエーション クラス 12:05～12:35 去石 有智子 有料
- ボワント スクール 12:50～13:20 去石 有智子 有料
- 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
- キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30

ジム

プールA
- スイムレッスン 入門30 10:00～10:30 南雲 幸子
- 初中級 スイムスクール 10:35～11:35 南雲 幸子 有料 予約
- マスターズ 12:00～13:00 江波 久美子 有料 予約
- アクア ダンス45 13:10～13:55 中村 文保
- アクアミット +F 30 14:05～14:35 中村 文保

プールB
- スイム撮影会 ～月1回開催～ 10:50～11:50 江波 久美子 有料 予約
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- 初中級 スイムスクール 19:35～20:35 南雲 和彦 有料 予約

金曜日

Aスタジオ
- ノンストップ BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子 予約
- ZUMBA 11:05～11:50 笠松 祐子 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 12:15～13:00 中西 郁代 予約
- 太極拳60 13:25～14:25 中川 友 予約
- ベリーダンス フィットネス 14:45～15:30 こいし みつこ 予約 アップデート
- キッズダンス K-POP ダンス 16:30～17:30
- キッズダンス K-POP ダンス 17:30～18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 今井 薫 予約
- ノンストップ BAILA BAILA45 20:35～21:20 今井 薫 予約
- 全国どこでも BAILA BAILA スクール60 21:35～22:35 今井 薫 有料

Bスタジオ
- PILATES BODY MAKE45 10:05～10:50 佐々木 勝浩 予約
- エアロ1 11:20～12:00 佐々木 勝浩 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:20～13:05 渡邉 桃子 予約
- 骨盤リズム ダイエット45 13:40～14:25 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
- NEW 【MOVE BODY】SHAPE30 19:50～20:20 岩石 香菜 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 20:40～21:10 岩石 香菜 予約

Cスタジオ
- 親子で楽しむ 運動あそび 60 9:00～10:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- 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Ⅱ60 17:30～18:30
- キッズバレエ ジュニアⅢ 18:30～19:30
- 初級 バレエ60 20:00～21:00 小林 有希 有料 予約
- ボワント スクール 21:05～21:35 小林 有希 有料 予約

ジム
- NEW 免疫ケア体操 11:00～11:20
- TRX フロアストレッチ 11:35～11:55

プールA
- 初中級 スイムスクール 10:30～11:30 南雲 幸子 有料 予約
- 初中級スイム① 11:40～12:10 南雲 幸子
- 初中級スイム② 12:15～12:45 南雲 幸子
- アクア ダンス45 13:00～13:45 柿島 由香
- 中級 スイムスクール 14:15～15:15 佐々木 佑太 予約
- 上級 スイムスクール 19:40～20:40 江波 久美子 有料 予約

プールB
- ベビースイミング 45 10:30～11:15
- 水中 ウォーキング 14:00～14:30 柿島 由香 有料
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

2024年 3月 ティップネス二俣川 タイムスケジュール＆インフォメーション

休館日:毎週水曜　tel:045-360-3531　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	31

■休館日 ■祝日

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00		親子で楽しむ運動あそび60 9:00〜10:00	キッズ空手ジュニア 9:00〜10:00			
10:00						ベビースイミング45 9:30〜10:15
11:00	エアロ2 10:10〜11:00 松尾 紀正 予約	太極拳60 10:20〜11:20 山田 信子 予約	キッズ空手ジュニア 10:00〜11:30			キッズスイミング 10:30〜11:30
12:00	ステップ2 11:20〜12:10 satoeri 予約	コンディショニング45 11:40〜12:25 松尾 紀正 予約	キッズチアダンスキッズ 11:40〜12:40			キッズスイミング 11:30〜12:30
13:00	ステップ1 12:40〜13:20 佐々木 勝浩 予約	カラダほぐすYOGA45 12:45〜13:30 satoeri 予約	キッズチアダンスジュニアI 12:40〜13:40			キッズスイミング 12:30〜13:30
14:00	【MOVE BODY】POWER45 13:40〜14:25 曽根 梨沙 予約	PILATES BODY MAKE45 13:50〜14:35 佐々木 勝浩 予約	キッズチアダンスジュニアII 13:40〜14:40			キッズスイミング 13:30〜14:30
15:00	【MOVE BODY】FIGHT45 14:55〜15:40 曽根 梨沙 予約	骨盤リズムダイエット45 14:55〜15:40 笠松 祐子 予約 アップデート	キッズチアダンスジュニアI 14:40〜15:40			キッズスイミング 14:30〜15:30
16:00				NEW 免疫ケア体操 16:00〜16:20		キッズスイミング 16:00〜17:00
17:00	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 16:00〜16:45 澤田 麻未 予約	キッズチアダンス90 16:30〜18:00		シェイピング20 16:35〜16:55		
18:00	ベリーダンスフィットネス 17:05〜17:50 こいし みつこ 予約 アップデート					キッズスイミング 17:00〜18:00
19:00	ノンストップBAILA BAILA45 18:20〜19:05 こいし みつこ 予約	やさしいバレエ 18:30〜19:15 カモン マヤ 予約	キッズチアダンスジュニアIII 18:30〜20:00			キッズスイミング 18:00〜19:00
20:00		やさしいセンターレッスン30 19:25〜19:55 カモン マヤ 有料				キッズスイミング 19:00〜20:00
21:00						スイムドリル60 20:05〜21:05
22:00						
23:00						

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00						
10:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00〜10:45 森川 由美子 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00〜10:45 Mayumi 予約	キッズ体育のミカタキッズ 9:30〜10:30			ベビースイミング45 9:30〜10:15
11:00	BAILA BAILA45 11:05〜11:50 渡辺 藤美恵 予約	エアロ2 11:05〜11:55 片岡 玲子 予約	キッズ体育のミカタジュニアI 10:30〜11:30		初中級スイムスクール 11:00〜12:00 南雲 幸子 有料 予約	キッズスイミング 10:30〜11:30
12:00	エアロ1 12:10〜12:50 渡辺 藤美恵 予約	リズムトレーニング&アイソレーション 12:10〜12:55 片岡 玲子 有料	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
13:00	ZUMBA 13:10〜13:55 片岡 玲子 予約	NEW カラダしぼるYOGA45 13:15〜14:00 Mayumi 予約	キッズ体育のミカタキッズ 12:30〜13:30			キッズスイミング 12:30〜13:30
14:00	【MOVE BODY】POWER30 14:25〜14:55 市村 壮喜 予約	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 14:20〜15:05 Mayumi 予約	キッズ体育のミカタジュニアI 13:30〜14:30			キッズスイミング 13:30〜14:30
15:00	【MOVE BODY】FIGHT45 15:15〜16:00 市村 壮喜 予約	フリースタイルダンス45 15:50〜16:35 ERINA 予約	キッズ体育のミカタジュニアII 14:30〜15:30			
16:00	美姿勢ワークアウト 16:20〜17:05 澤田 麻未 予約	フリースタイルダンス有料クラス30 16:50〜17:20 ERINA 有料				キッズスイミング 16:00〜17:00
17:00	ヨガ45 17:25〜18:10 澤田 麻未 予約					キッズスイミング 17:00〜18:00
18:00	【MOVE BODY】FIGHT30 18:30〜19:00 冨田 志歩 予約					
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

ニュース

