

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	HOTLUX	プールA	プールB	
						10:00
						15
						30
太極拳60 10:15~11:15 肥後 充昭	BAILA BAILA45 10:15~11:00 五十嵐 美奈子					45
			マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie			11:00
				アクア ダンス30 11:00~11:30 小倉 敬子		15
						30
	エアロ1 11:15~11:55 五十嵐 美奈子					45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 めじ						12:00
						15
						30
						45
	HULA HULA 12:10~12:55 nah		マグマヨーガ ヒーリング デトックス 12:00~13:00 kimie			13:00
						15
						30
						45
	カラダほぐす YOGA45 13:15~14:00 nah					15
						30
						45
						14:00
						15
						30
						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

4月

ティップネス新百合ヶ丘

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週木曜

tel:044-969-1811

http://tip.tipness.co.jp

TIPNESS

ニュース

2024年4月スタート! 新プログラムのご紹介

日常にリズムを。

DANCE

MOVE BODY

—第5弾—

世界ダンスを感じる!

ココロ奮い立つ、トリハダ体験!

Noテクニック! LET'S MOVE

新.健康ガイドライン

1日1回 速歩き!

FAST WALK

速歩きが出来るカラダをつくり、日常の歩行力をUP!

多彩なステップを楽しみながら、持久力をUP!

可動性UP! スムーズに動くカラダをつくる

バランス力UP! プレないカラダをつくる

力強く、一歩踏み出す脚力をUP!

タフなカラダは人生をHappyにする

SPARTAN BODY

スピーディな筋トレで【下半身】を鍛える

カラダの軸【体幹・上半身】を鍛える

JUMPカーディオで【心肺機能】を鍛える

GYM 新提案!Group トレーニング!

トレーナーとその日のゴールへ

スマホでバーチャル トレーニング

DIET WALK

坂道と速歩きで、カロリーを消費する

程よい強度で、脂肪を効率的に燃やす

トレーナーのガイドで30分があったという間に!

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