2024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 綾瀬

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 9:30～21:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5673-5771
[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
- HULA HULA 10:00～10:45 木村 淳 [予約]
- ステップ2 11:05～11:55 木村 淳 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:15～13:00 金秋 遠哉 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50 金秋 遠哉 [予約]
- ステップ1 14:10～14:50 小宮 知子 [予約]
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 15:30～16:30
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 高橋 優也 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 20:25～20:55 西原 千景 [予約]
- HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 21:15～22:00 伊地知 義生 [予約]

Bスタジオ
- カラダほぐす YOGA45 9:55～10:40 MIWA [予約]
- ヨガ60 11:00～12:00 MIWA [予約]
- ZUMBA 12:15～13:00 松尾 昇平 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 松尾 昇平 [予約]
- SHO STYLE DANCE45 14:15～15:00 松尾 昇平 [有料] [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 19:15～20:05 飯作 俊介 [予約]
- エアロ1 20:25～21:05 飯作 俊介 [予約]
- シェイピング30 21:25～21:55 井上 凌太 [予約]

ジム
- スタートFit ～ヒップアップ～20 11:15～11:35 井上 凌太
- スタートFit ～おなか引き締め～20 11:40～12:00 井上 凌太

プール
- 地域小学校スイミング授業 9:00～10:00
- アクアウォーク15 10:15～10:30
- ベビースイミング45 10:45～11:30
- アクアダンス30 12:15～12:45 澤 智徳
- スイミング45 チャレンジ1000 12:55～13:40 松村 めぐみ
- 基礎4泳法 14:00～15:00 嵯峨 基 [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

火曜日

【スイミングサークルに関するご案内】
火曜日 11:20～12:20
■50m以上泳げる方が対象のフリー練習コースです。
■レッスン途中でも参加、退出が可能です。
■参加10名以上で2コース使用致します。

Aスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 浦谷 美帆 [予約]
- ヨガ60 11:00～12:00 浦谷 美帆 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 12:15～13:00 西原 千景 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:15～14:00 金親 佐知子 [予約] アップデート
- 骨盤リズム ダイエット45 14:15～15:00 Asami [予約]
- ラテンダンス 15:15～16:00 Asami [有料] [予約]
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】CONDITION45 19:20～20:05 平野 莉子 [予約] アップデート
- マーシャル オリジナル30 20:25～20:55 平野 莉子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:15～22:00 平野 莉子 [予約]

Bスタジオ
- シェイピング30 10:15～10:45 平野 智恵子 [予約]
- エアロ2 11:05～11:55 金親 佐知子 [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ45 12:10～12:55 金親 佐知子 [予約]
- ベリーダンス フィットネス 13:10～13:55 高橋 優子 [予約]
- PILATES Inner Design45 14:15～15:00 高橋 優子 [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
- ステップ2 19:15～20:05 金親 佐知子 [予約]
- カラダしぼる YOGA45 20:20～21:05 金親 佐知子 [予約]

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:20～11:35
- スタートFit ～ヒップアップ～15 11:40～11:55

プール
- 地域幼稚園スイミング授業 10:00～11:00
- スイミングサークル60 11:20～12:20
- アクアダンス30 12:35～13:05 小笠原 梨乃
- アクア オリジナル30 ～アクアダンスマスター～ 13:15～13:45 小笠原 梨乃
- 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

Aスタジオ
- ストレッチ&ボディメンテナンス 有料 10:15～10:45 尚武 [有料] [予約]
- PILATES Inner Design45 11:00～11:45 尚武 [予約]
- 健康エール30 12:00～12:30 井上 凌太 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:45～13:30 高橋 優也 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 13:45～14:15 高橋 優也 [予約] アップデート
- 姿勢機能改善スクール 14:30～15:15 梁川 玄太 [有料] [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
- キッズ空手 ジュニア 17:30～18:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 隅田 佐知子 [予約]
- ZUMBA 20:15～21:00 Eririn [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 Eririn [予約]

Bスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 西沢 浩輔 [予約]
- ステップ1 10:55～11:35 西沢 浩輔 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 11:50～12:35 Asami [予約]
- HULA HULA 12:55～13:40 Asami [予約]
- ストレッチ20 13:55～14:15 島田 美幸 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:30～15:00 榊 梨乃 [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
- バレエ45 19:15～20:00 曽澤 弘子 [予約]
- バレエセンター 20:05～20:35 曽澤 弘子 [有料] [予約]
- ヨガ45 21:10～21:55 増渕 勇 [予約]

ジム
- 【有料】体力向上&ストレッチスクール 12:00～13:00 島田 美幸 [有料] [予約]
- NEW SPARTAN BODY20 20:25～20:45

プール
- 地域小学校スイミング授業 9:00～10:00
- Smile Swim ～基礎編～ 10:15～10:30
- ベビースイミング45 10:45～11:30
- アクア オリジナル30 (ラティーナ) 11:50～12:20 高橋 優子
- アクアダンス30 12:30～13:00 高橋 優子
- 月替り4泳法 13:10～13:40 菊池 未紗
- スイミング45 チャレンジ1200 13:50～14:35 菊池 未紗
- ストレッチアクア30 19:50～20:20 栗山 秀一
- アクアダンス30 20:30～21:00 栗山 秀一
- 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

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 9:50～10:50 山路 順子 [予約]
- 太極拳スクール30 10:55～11:25 山路 順子 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 11:40～12:10 高橋 優也 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:30～13:00 高橋 優也 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 13:20～13:50 AKI [予約]
- BAILA BAILA45 14:05～14:50 AKI [予約]
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:15～20:00 高橋 優也 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 20:20～20:50 隅田 佐知子 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】CONDITION30 21:10～21:40 隅田 佐知子 [予約] アップデート

Bスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 佐藤 恭子 [予約]
- カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 佐藤 恭子 [予約]
- ベリーダンス フィットネス 12:05～12:50 高松 舞 [予約]
- 美姿勢 ワークアウト 13:05～13:50 高松 舞 [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 高松 舞 [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
- ジャズダンス60 19:15～20:15 山路 順子 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:30～21:00 acco [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 acco [予約]

ジム
- かんたんストレッチ15 10:15～10:30
- スタートFit ～おなか引き締め～15 10:35～10:50
- NEW SPARTAN BODY15 13:20～13:35
- スタートFit ～ダイエット～20 19:50～20:10
- かんたんストレッチ20 20:20～20:40

プール
- 地域小学校スイミング授業 9:00～10:00
- アクアウォーク15 10:15～10:30
- ベビースイミング45 10:45～11:30
- アクア オリジナル30 (マーシャル) 12:00～12:30 三森 光子
- アクアダンス30 12:40～13:10 三森 光子
- 月替り4泳法 13:20～13:50 菊池 未紗
- ワンポイントアドバイス 14:00～15:00 嵯峨 基 [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

土曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00～10:45 伊地知 義生 [予約]
- PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 伊地知 義生 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:10～12:55 岡田 江梨 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 13:15～14:00 平野 莉子 [予約] アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:20～15:05 平野 莉子 [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ30 15:25～15:55 平野 莉子 [予約]
- かんたん エアロ30 16:15～16:45 山崎 真理 [予約]
- 骨盤リズム ダイエット45 17:00～17:45 山崎 真理 [予約]
- カラダほぐす YOGA30 18:00～18:30 山崎 真理 [予約]
- キッズ 体育のミカタ キッズ 11:15～12:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:15～13:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:15～14:15
- キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30～15:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 16:30～17:30
- バレエ45 18:10～18:55 ゆかこ [予約] [有料]
- バレエ センタースクール 19:10～19:40 ゆかこ
- ポワントスクール 19:45～20:15 ゆかこ [有料] [予約]

Bスタジオ
- 【有料】ダイエット&ジェイプアップスクール 13:45～14:45 高橋 雄児 [有料] [予約]

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:00～15:00
- 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

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 千葉 博美 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 11:15～11:45 隅田 佐知子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:05～12:50 隅田 佐知子 [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ30 13:10～13:40 隅田 佐知子 [予約]
- カラダほぐす YOGA45 14:00～14:45 今井 圭子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 DAISUKE [予約] アップデート
- ステップ1 16:10～16:50 DAISUKE [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 17:05～17:50 DAISUKE [予約]

Bスタジオ
- ステップ2 9:55～10:45 佐藤 恭子 [予約]
- エアロ2 11:05～11:55 佐藤 恭子 [予約]
- BAILA BAILA45 12:10～12:55 ハルナ [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:10～13:40 ハルナ [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 ハルナ [予約]
- ジャズダンス45 15:00～15:45 金子 礼二郎 [予約]
- ジャズダンススクール60 16:00～17:00 金子 礼二郎 [有料] [予約]

ジム
- かんたんストレッチ15 12:30～12:45
- スタートFit ～おなか引き締め～15 12:50～13:05

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:00～15:00
- アクアミット+F30 15:10～15:40 今井 圭子
- オリジナル カラダらくらく オリジナル アクアダンス 15:50～16:20 今井 圭子

プールのコース設定

キッズスクール実施時でもプールのフリー遊泳コースをご利用頂けますが、3コースから最大5コースをスクールコースとして使用させて頂きますので予めご了承下さい。

ジム 定員数

ショートレッスン(芝生スペース)	15
TRX	8

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ
通常クラス	49	49
ステップ台使用クラス	40	40
バレエ		26
【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (accoインストラクター)	15	15
【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (ハルナ インストラクター)	10	10

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。
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。
W…インストラクター2名で実施します。
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。