2019年 6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 町田

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 9:30～20:00
[T E L]042-722-3531
[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
- ヨガ60 10:00～11:00 松木 君代 ◆
- オリジナル コンディション&シェイプ 11:30～12:00 ◆ 鈴木 良江
- エアロ1 12:15～12:55 百瀬 容子
- BAILA BAILA45 13:10～13:55 百瀬 容子
- ステップ2 14:05～14:55 五十嵐 美奈子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10～15:55 ◆ 五十嵐 美奈子
- NEW SPARTAN WORKOUT ～SPRINT30～ 19:10～19:40 ◆ 扇原 涼子
- ファイティングラッシュ30 19:55～20:25 ◆ 廣川 史晃
- パワーラッシュ45 20:45～21:30 廣川 史晃

Bスタジオ
- シェイピング30 10:00～10:30 ◆ 鈴木 良江
- バレエ入門 10:45～11:15 ◆ 筧田 美由紀
- バレエ60 11:25～12:25 筧田 美由紀
- バレエスクール30 12:30～13:00 ◆ 筧田 美由紀 有料
- フラ45 13:15～14:00 ◆ 鈴木 美喜代
- フラ エレガンススクール60 14:10～15:10 鈴木 美喜代 有料
- ボトムスシェイプ ◆15:25～15:40
- ウエストシェイプ ◆15:40～15:55
- トップスシェイプ ◆15:55～16:10
- ヨガ60 19:15～20:15 ◆ 堀米 ちひろ
- FULLSTEP MOVEMENT 20:30～21:15 堀米 ちひろ ◆

ジム
- 体軸ストレッチ30 10:45～11:15 ◆ 有料
- NEW ターゲットサイクル20 20:05～20:25 ◆ 扇原 涼子
- 美骨Motion 20:40～21:00

プール
- アクアウォーク15 ◆10:00～10:15
- スイム500 10:25～10:55 島村 沙希
- クロールスクール+ONE 11:15～12:15 ◆ 土屋 紀子 有料
- アクアミット+F30 12:30～13:00 鈴木 良江
- クロール中級スクール 13:50～14:50 南雲 健彦 有料
- アクアダンス45 21:25～22:10 齋田 尚子

火曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:00～10:50 土屋 朋子
- 美姿勢ワークアウト 11:05～11:50 コウジ ◆
- Care Yoga45 12:10～12:55 ◆ 潮見 裕子
- ベリーダンスフィットネス 13:15～14:00 潮見 裕子
- NEW エイジレスワークアウト 14:20～15:05 ◆ 奈良 夢
- NEW BAILA BAILA45 15:20～16:05 奈良 夢
- 美カラテFit 19:10～19:55 ◆ 廣川 史晃
- キックシェイプ30 20:10～20:40 ◆ 廣川 史晃
- Diet Club 21:00～21:30 ◆

Bスタジオ
- Mind Flow Yoga 10:05～10:50 コウジ ◆
- 【CARDIOトレーニング】ZONE 11:10～11:55 土屋 朋子 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 ◆ 土屋 朋子
- オリジナル やわらか体幹エクササイズ 13:20～13:50 ◆
- ジャズダンス60 14:15～15:15 相馬 和志
- ヨガ60 15:30～16:30 小池 光世 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 ◆ 油田 豪
- Care Yoga30 20:15～20:45 ◆ 油田 豪
- エアロ1 21:00～21:40 油田 豪

ジム
- ストレッチ20 ◆10:00～10:20
- 全身シェイプ ◆10:25～10:45
- NEW ターゲットサイクル20 18:45～19:05 ◆ 藤田 美紅
- NEW 全身シェイプ20 ◆19:25～19:45

プール
- アクアダンス45 13:35～14:20 中村 文保 整理券 マイスター アクアミット+F30 14:30～15:00 ◆ 中村 文保 整理券

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 盛田 彩乃 ◆
- ヨガ75 11:15～12:30 吉川 和子
- BAILA BAILA45 12:50～13:35 乃石 美香
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 13:50～14:50 高屋 由紀子
- やさしい HIPHOP 15:05～15:50 関澤 収 ◆
- パワーラッシュ30 16:05～16:35 ◆ 橋場 仁丈
- Diet Club 18:30～19:00 ◆
- パワーラッシュ45 19:15～20:00 東 勇作
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 関澤 収 ◆
- Care Yoga30 21:15～21:45 ◆ 大森 朋子

Bスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 10:10～10:55 SAE ◆
- はじめてベリーダンス 11:05～11:35 SAE ◆
- ステップ2 11:45～12:35 乃石 美香
- バレエ75 12:55～14:10 カモン マヤ
- ボワンスクール 14:20～14:50 カモン マヤ 有料
- NEW アクティブストレッチ ◆15:10～15:40
- HIPHOPスクール 16:00～16:45 関澤 収 有料
- 【CARDIOトレーニング】ZONE 19:10～19:55 ◆ 大森 朋子
- STYLE UP YOGA 20:10～20:55 ◆ 大森 朋子
- ジャズファンクラス 21:10～21:55 ◆ 関澤 収 有料

ジム
- 全身シェイプ20 ◆10:20～10:40
- かかとコンディショニング ◆12:35～12:55
- TRX オールワークアウト ◆13:10～13:30
- NEW ターゲットサイクル20 20:20～20:40 ◆ 大岡 アンリ
- 美骨Motion ◆21:00～21:20

プール
- アクアダンス45 10:15～11:00 齋田 尚子
- NEW クロール入門20 ◆11:10～11:30 佐藤 慶太
- NEW クロールスクール45 11:35～12:20 ◆ 佐藤 慶太 有料
- 身体すっきりウォーキングメソッド 12:30～13:30 土屋 紀子 ◆ 有料
- クロール中級スクール 14:10～15:10 南雲 健彦 有料

金曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:00～10:50 鈴木 宏亮
- ステップ1 11:05～11:45 鈴木 宏亮
- STYLE UP YOGA 12:10～12:55 大貫 晴子 ◆
- 太極拳45 13:10～13:55 清水 御冬
- 中級太極拳(42式) 14:05～15:05 清水 御冬
- ステップ1 15:15～15:55 道辺 圭一
- Mitchee オリジナルステップ60 16:05～17:05 道辺 圭一 有料
- ステップ2 19:30～20:20 望月 美貴
- NEW FULLSTEP MOVEMENT 20:30～21:15 望月 美貴 ◆
- エアロ2 21:25～22:15 望月 美貴

Bスタジオ
- 美姿勢ワークアウト 10:00～10:45 奈良 夢 ◆
- HULA HULA 11:00～11:45 奈良 夢 ◆ アップデート
- 新日本舞踊スクール 12:00～13:00 光泉 有料
- Care Yoga45 13:15～14:00 大貫 晴子 ◆
- 動いて楽々トレーニング 14:15～15:00 ◆ 鈴木 亮司 有料
- メリハリABS 15:15～15:35 ◆ 島村 沙希
- メリハリHIP 15:40～16:00 ◆ 島村 沙希
- STYLE UP YOGA 19:25～20:10 ◆ 佐々木 恵
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 佐々木 恵 ◆
- NEW 美カラテFit 21:25～22:10 滝沢 信行 ◆

ジム
- 美骨Motion ◆14:40～15:00

プール
- 背泳ぎ入門スクール 12:05～13:05 ◆ 南雲 健彦 有料 整理券 マイスター アクアミット+F30 13:30～14:00 ◆ 中村 文保 マイスター アクアダンス30 14:10～14:40 中村 文保 整理券
- NEW ターゲットサイクル30 19:30～20:00 ◆ 扇原 涼子
- TRX オールワークアウト ◆20:15～20:35
- TRX フロアストレッチ ◆20:40～21:00

土曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:35～11:25 畑田 美紀
- ステップ1 11:45～12:25 畑田 美紀
- パワーラッシュ45 12:40～13:25 扇原 涼子
- ステップ2 13:45～14:35 斉藤 朋子
- ヨガ45 14:50～15:35 斉藤 朋子 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:50～16:35 AKI ◆
- アドバンスエアロ 16:55～17:55 片岡 玲子
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 18:10～18:55 AKI
- Diet Club 19:10～19:40 ◆

Bスタジオ
- HULA HULA 10:35～11:20 ◆ 野崎 夏子 アップデート
- RPB コントロール60 11:30～12:30 齋藤 由香里
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:45～13:30 畑田 美紀
- ファイティングラッシュ30 13:45～14:15 ◆ 扇原 涼子
- SPARTAN WORKOUT ～SPRINT30～ 14:30～15:00 ◆ 梶原 広大
- Diet Club 15:15～15:45 ◆
- STYLE UP YOGA 16:00～16:45 斉藤 朋子 ◆
- BAILA BAILA45 17:00～17:45 AKI
- エアロ動作スキルアップスクール 18:10～19:25 片岡 玲子 有料

ジム
- NEW ターゲットサイクル20 13:50～14:10 ◆ 藤田 美紅
- NEW ターゲットサイクル20 17:30～17:50 ◆ 藤野 愛理

プール
- メリハリHIP 18:05～18:25 ◆ 藤野 愛理
- メリハリABS 18:30～18:50 ◆ 藤野 愛理

日曜日

Aスタジオ
- エアロ2 9:55～10:45 荻沼 明美
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:00～12:00 荻沼 明美
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 ◆ 岩野 里美
- NEW FULLSTEP MOVEMENT 13:15～14:00 岩野 里美 ◆
- ファイティングラッシュ45 14:10～14:55 東 勇作
- パワーラッシュ45 15:10～15:55 坂口 大樹
- アドバンスエアロ 16:10～17:10 佐々木 恵
- スリムボクシング30 17:30～18:00 ◆ 藤野 愛理
- ベリーダンスフィットネス 18:15～19:00 SAE ◆

Bスタジオ
- やさしいバレエ 9:50～10:35 カモン マヤ ◆
- バレエスクール 10:45～12:00 カモン マヤ 有料
- ヨガ45 12:15～13:00 荻沼 明美 ◆
- 美カラテFit 13:20～14:05 扇原 涼子 ◆
- SPARTAN WORKOUT ～SPRINT30～ 14:20～14:50 ◆ 廣川 史晃
- RHYTHM MASTER 15:15～16:00 笠松 祐子 ◆
- BAILA BAILA45 16:15～17:00 笠松 祐子

ジム
- NEW ターゲットサイクル20 ◆12:15～12:35 金子 元則
- NEW TRX フロアストレッチ ◆12:50～13:10
- NEW ターゲットサイクル30 15:15～15:45 ◆ 東 勇作
- レディース TRXオールワークアウト ◆16:30～16:50
- TRX オールワークアウト ◆16:50～17:10

プール

整理券について
木曜10:00～太極拳から、11:15～ヨガ75に連続でご参加される方のみ9:35より6Fロッカー前にて整理券を配布しております。
11:00に太極拳が終わったタイミングで、定員数までの残り人数を優先的に整列可能。
優先的に整列できますが、定員になり次第終了となりますのでご注意下さい。

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。
オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。
マイスター…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
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。