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 下井草

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 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］03-3301-7667
［休 館 日］毎週月曜

・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

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	ヨガ45 10:00～10:45 小池 光世 予約		【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 10:00～11:00	
30		はじめてジャズダンス 10:15～10:45 茂田 篤子 予約		ベビースイミング 10:30～11:15
45	エアロ1 11:05～11:45 小池 光世 予約			
11:00		茂田Styleジャズダンス 11:00～12:00 茂田 篤子 有料 予約		
15				
30	BASE WALK45 12:05～12:50 安倍 浩子 予約 アップデート		【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 12:00～13:00	
45		バレエ入門30 12:20～12:50 石川 実和子 予約		初級クロール&平泳ぎ 12:20～13:05 松田 崇史 有料 予約
13:00				
15			スタートFit ～TRX～ 13:05～13:25 予約	
30	ZUMBA 13:10～13:55 安倍 浩子 予約	入門バレエスクール45 13:10～13:55 石川 実和子 有料 予約	スタートFit ～ヒップアップ～20 13:35～13:55 予約	アクアミット+F 30 13:20～13:50 潤
45				アクアダンス30 14:00～14:30 潤
14:00				
15	エアロ2 14:10～15:00 相原 萌絵 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 14:15～15:00 青木 佳乃 予約		潤Styleアクア 14:40～15:10 潤 有料 予約
30	Moe Styleステップ45 15:15～16:00 相原 萌絵 有料 予約	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
45				
16:00				
15	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	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
30				
45		キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
17:00				
15				キッズスイミング 18:30～19:30
30	【MOVE BODY】POWER30 19:15～19:45 予約	【MOVE BODY】DANCE30 19:15～19:45 青木 佳乃 NEW 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 19:00～20:00	
45		オリジナル		アクアミット+F 30 19:45～20:15 露久保 俊彦
18:00			スタートFit ～TRX～ 20:00～20:20 予約	
15	マーシャルワークアウト 20:05～20:50 千葉子 予約	Vinyasa Style YOGA 20:05～20:50 青木 佳乃 NEW 予約	スタートFit ～ヒップアップ～20 20:30～20:50 予約	アクアダンス45 20:25～21:10 露久保 俊彦
30				
45				
21:00				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 青木 佳乃 予約 アップデート	【MOVE BODY】SHAPE45 21:05～21:50 日高 愛 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 21:00～22:00	
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 YUCCO 予約 アップデート	【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 Kei 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 10:00～11:00	中級バタフライ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
30				
45	NEW FAST WALK30 11:20～11:50 久保田 美穂 予約	YUCCO Style ダンス 11:15～12:00 YUCCO 有料 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 11:00～12:00	中級クロール 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
12:00				
15	【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 久保田 美穂 予約	HULA HULA 12:20～13:05 早川 いずみ 予約		スイムサークル45 12:50～13:35
30	ステップ1 13:15～13:55 井出 涼子 予約	骨盤リズムダイエット30 13:20～13:50 添田 美帆 予約		
45				アクアミット+F 30 13:50～14:20 小堀 民子
14:00	エアロ1 14:10～14:50 井出 涼子 予約	カラダほぐすYOGA45 14:10～14:55 添田 美帆 予約		アクアダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
15				
30	キッズストリートダンスキッズ 15:30～16:30	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
45				
16:00				
15	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
30				
45	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		キッズスイミング 17:30～18:30
17:00				
15	エアロ1 18:50～19:30 吉岡 茂広 予約		【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 19:00～20:00	キッズスイミング 18:30～19:30
30	吉岡Styleエアロ 19:45～20:45 吉岡 茂広 有料 予約	【MOVE BODY】POWER45 19:55～20:40 河村 大毅 予約	スタートFit ～TRX～ 20:20～20:40 予約	
45				
20:00	【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 河村 大毅 予約 アップデート	アロマヒーリングストレッチ30 21:00～21:30 金子 なな子 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 21:00～22:00	
15				
30				
45				
23:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15	エアロ1 10:00～10:40 松本 淳代 予約	アロマヒーリングストレッチ45 9:55～10:40 井上 恵 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 10:00～11:00	
30				ベビースイミング 10:30～11:15
45	エアロ2 11:00～11:50 小田 忠明 予約	BASE WALK30 11:00～11:30 松本 淳代 予約 アップデート		
11:00		NEW カラダしぼるYOGA30 11:45～12:15 松本 淳代 予約	スタートFit ～筋膜リリース～ 11:40～11:55 予約	ワンポイントスイム 11:30～12:15 塩月 智博 有料 予約
15	ステップ2 12:10～13:00 小田 忠明 予約	骨盤リズムダイエット30 12:30～13:00 サトウタカコ 予約	スタートFit ～ヒップアップ～20 12:05～12:25 予約	
30				スイムサークル45 12:50～13:35
45	ヨガ45 13:20～14:05 小柳 光 予約	ベリーダンスフィットネス 13:15～14:00 サトウタカコ 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 13:00～14:00	
14:00	NEW 健康エール30 14:25～14:55 加藤 みのり 予約	太極拳42式スクール 14:10～15:10 ヘイガン 美佐恵 有料 予約		アクアミット+F 30 13:50～14:20 小堀 民子
15				アクアダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
30	太極拳60 15:25～16:25 ヘイガン 美佐恵 予約	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
45				
16:00				
15	『卓球』開放タイム 16:35～18:20	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
30				
45		キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
18:00				
15				キッズスイミング 18:30～19:30
30	【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 高橋 渉 予約 アップデート	初級バレエ 19:10～19:55 石川 実和子 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 19:00～20:00	
45				
20:00				
15	【MOVE BODY】POWER45 20:15～21:00 金子 勇太 予約	バレエ ～センタースクール45～ 20:10～20:55 石川 実和子 有料 予約	メリハリHIP 20:20～20:40 予約	
30				
45			メリハリHIP 20:50～21:10	
21:00	【MOVE BODY】CONDITION45 21:15～22:00 予約		【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 21:15～22:15	
15				
30				
45				
23:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15	ヨガ60 9:50～10:50 山田 多佳子 予約	HULA HULA 10:15～11:00 原田 麻里 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 10:20～10:40 予約	中級平泳ぎ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
30			スタートFit ～筋膜リリース～ 10:50～11:10 予約	
45	エアロ2 11:05～11:55 小宮 知子 予約	【MOVE BODY】POWER30 11:20～11:50 本村 望 予約		ワンポイントスイム 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
11:00	NEW 【MOVE BODY】DANCE30 12:10～12:40 本村 望 予約		【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 12:00～13:00 予約	スイムサークル30 12:10～12:40
15	エアロ1 12:55～13:35 鏑木 利一 予約	バレエスクール90 ～初中級～ 12:15～13:45 柴田 真奈美 有料 予約		ストレッチアクア30 13:00～13:30 栗山 秀一
30				アクアダンス30 13:40～14:10 栗山 秀一
45	アロマヒーリングストレッチ60 13:55～14:55 鏑木 利一 予約	マットピラティス45 14:05～14:50 鈴木 貴幸 予約		最短でマスター！楽で綺麗なクロールOR 背泳ぎ 14:25～15:10 栗山 秀一 有料 予約
14:00	ピラティススクールPilates Guidance 15:15～16:15 鈴木 貴幸 有料 予約	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30	キッズバレエジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
45				
17:00				
15	キッズバレエジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
30				
45				
18:00		ピラティススクールPilates Guidance 18:50～19:50 鈴木 貴幸 有料 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 19:00～20:00	キッズスイミング 18:30～19:30
15	NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:50～20:35	マットピラティス30 20:05～20:35 鈴木 貴幸 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 20:00～21:00	
30				
45	エアロ2 20:50～21:40 鈴木 貴幸 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 20:55～21:40 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 21:00～22:00	
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:00				
15				
30				
45				
09:00				
15	ヨガ60 9:00～10:00 SEIHO 予約			キッズスイミング 9:15～10:15
30	エアロ1 10:20～11:00 前野 光治 予約	キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 10:00～11:00	
45				キッズスイミング 10:15～11:15
11:00	エアロ2 11:20～12:10 前野 光治 予約	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00～12:00	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:20～11:40 予約	
15			スタートFit ～筋膜リリース～ 11:50～12:10 予約	
30	【MOVE BODY】SHAPE45 12:30～13:15 加藤 みのり 予約	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00		キッズスイミング 11:15～12:15
45				
13:00	【MOVE BODY】FIGHT30 13:35～14:05 加藤 みのり 予約 アップデート	ベリーダンスフィットネス 13:25～14:10 松尾 昇平 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 13:00～14:00	キッズスイミング 12:15～13:15
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 松尾 昇平 予約 アップデート	マットピラティス45 14:25～15:10 尚武 予約		
30	ヨガ60 15:30～16:30 MIWA 予約	キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30	メリハリHIP 15:15～15:35 予約	キッズスイミング 13:15～14:15
45			メリハリABS 15:45～16:05 予約	
16:00	ZUMBA 16:50～17:35 亜彩 予約	キッズチアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 14:15～15:15
30	ストレッチ20 18:10～18:30 日高 愛 予約	キッズチアダンスジュニアⅡ60 17:30～18:30		キッズスイミング 15:30～16:30
45				
17:00	【MOVE BODY】POWER45 18:45～19:30 日高 愛 予約	キッズチアダンスジュニアⅢ 18:30～19:30	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 18:30～19:30	キッズスイミング 16:30～17:30
30				
45	【MOVE BODY】FIGHT45 19:50～20:35 日高 愛 予約 アップデート	『卓球』解放タイム(75) 20:00～21:15	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 19:30～20:30 予約	キッズスイミング 17:30～18:30
18:00				
15				キッズスイミング 18:30～19:30
30				
45				
19:00				
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
08:00				
15				
30				
45				
09:00	シェイピング30 8:30～9:00 清野 陽子 予約	キッズ卓球ジュニアⅠ 8:30～9:30		
15	メリハリHIP 9:10～9:30 予約			ベビースイミング ビギナー・アドバンス 9:00～9:45
30		キッズ卓球ジュニアⅡ 9:30～10:30		
45	メリハリABS 9:40～10:00 予約			
10:00				
15	アロマヒーリングストレッチ30 10:15～10:45 日高 愛 予約			キッズスイミング 10:15～11:15
30				
45	B to B バランス45 11:00～11:45 吉村 敏子 予約	ジャズダンス45 10:50～11:35 橋井 晃道 予約		
11:00				
15	ダンス基礎1S 12:00～12:15 青木 佳乃			
30	NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:25～13:10 青木 佳乃 予約	カラダほぐすYOGA45 12:00～12:45 添田 美帆 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 12:00～13:00	キッズスイミング 11:15～12:15
45				
12:00				
15	【MOVE BODY】POWER45 13:30～14:15 河村 大毅 予約	バレエ60 13:05～14:05 石橋 美々 予約	予約	
30			スタートFit ～おなか引き締め～20 13:25～13:45	
45			NEW スタートFit ～TRX～ 13:55～14:15 予約	キッズスイミング 13:15～14:15
13:00	【MOVE BODY】FIGHT45 14:35～15:20 河村 大毅 予約 アップデート	HATHA YOGA ティーチ プレス フロウ60 14:25～15:25 青木 佳乃 予約	【トレーニング初級者推奨】 レクチャータイム 15:00～16:00	
15		【MOVE BODY】CONDITION45 15:45～16:30 青木 佳乃 予約		キッズスイミング 14:15～15:15
30	協栄シェイプボクシング50 15:40～16:30 宮澤 秀子 予約			
45				アクアミット+F 30 16:30～17:00 小堀 民子
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00～17:45 小川 ゆり 予約 アップデート	【毎月1週目開催】 カオリンStyleステップ 16:50～17:50 新井 香織 有料 予約		アクアダンス30 17:05～17:35 小堀 民子
15				
30				
45		小川Style HIPHOP 18:00～18:45 小川 ゆり 有料 予約		スイムサークル45 17:45～18:30
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				