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 氷川台

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] 03-5946-1251
[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	Bスタジオ	プール
NEW 【有料】健康ループ体操 9:55〜10:55 小池 光世 有料 予約		
	ヨガ60 10:00〜11:00 伊藤 真紀子 予約	ベビースイミング45 10:00〜10:45
		キッズスイミング 11:00〜12:00
骨盤リズムダイエット45 11:15〜12:00 小池 光世 予約	【有料】ヨガスクール30 11:15〜11:45 伊藤 真紀子 有料 予約	
	ファーストピクス 12:10〜12:50 森 恵里佳 予約	
【MOVE BODY】CONDITION30 12:15〜12:45 小池 光世 予約		
PILATES BODY MAKE30 13:10〜13:40 森 恵里佳 予約	やさしいバレエ 13:05〜13:50 福島 由紀子 予約	アクアダンス30 13:10〜13:40 吉田 賢一
NEW 【MOVE BODY】DANCE30 13:55〜14:25 中嶋 まどか 予約		オリジナル アクアサーキット 13:50〜14:20 吉田 賢一
	初級バレエ60 14:05〜15:05 福島 由紀子 有料 予約	
		オリジナル のびのびアクア30 14:30〜15:00 吉田 賢一 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
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
	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
		キッズスイミング 18:30〜19:30
PILATES BODY MAKE30 19:45〜20:15 佐藤 恭子 予約	NEW 【MOVE BODY】DANCE30 19:45〜20:15 鈴木 里彩 予約	
カラダしぼるYOGA45 20:30〜21:15 佐藤 恭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30〜21:15 西廣 亜矢子 予約 アップデート	
【MOVE BODY】POWER30 21:30〜22:00 駒木 海星 予約	ダンス基礎クラス 21:30〜22:00 西廣 亜矢子 有料 予約	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	骨盤リズムダイエット45 9:55〜10:40 MIEKO 予約	
免疫ケア体操 10:15〜10:35 橋本 悠里		
【MOVE BODY】POWER30 10:55〜11:25 駒木 海星 予約	ZUMBA 10:55〜11:40 MIEKO 予約	
健康エール30 11:40〜12:10 駒木 海星 予約		
	ヨガ60 12:25〜13:25 江口 わこ 予約	
ベリーダンスフィットネス 12:30〜13:15 サトウタカコ 予約		
エアロ1 13:40〜14:20 関口 貴子 予約	HULA HULA 13:40〜14:25 小林 賀章 予約	
【有料】骨盤ストレッチ&エクササイズ 14:30〜15:15 関口 貴子 有料 予約		
キッズダンス キッズ 15:30〜16:20	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
キッズダンス 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
キッズダンス 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
		キッズスイミング 18:30〜19:30
NEW FAST WALK30 19:00〜19:30 駒木 海星 予約		
	【MOVE BODY】CONDITION45 19:40〜20:25 安倍 浩子 予約	
【MOVE BODY】SHAPE30 19:50〜20:20 鈴木 里彩 予約		
NEW SPARTAN BODY20 20:35〜20:55 橋本 悠里	ZUMBA 20:40〜21:25 安倍 浩子 予約	
シェイピング30 21:05〜21:35 松本 俊 予約		

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
【有料】フラエレガンススクール60 9:50〜10:50 鈴木 美喜代 有料 予約		
	ヨガ45 10:00〜10:45 関根 順子 予約	ベビースイミング45 10:00〜10:45
【MOVE BODY】SHAPE30 11:05〜11:35 鈴木 里彩 予約	エアロ1 11:00〜11:40 佐藤 恭子 予約	キッズスイミング 11:00〜12:00
太極拳45 11:50〜12:35 那須 順子 予約	NEW 【MOVE BODY】DANCE30 11:55〜12:25 鈴木 里彩 予約	
	ZUMBA 12:40〜13:25 SATO 予約	
【有料】太極拳スクール60 12:50〜13:50 那須 順子 有料 予約		
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:40〜14:25 HIRO 予約 アップデート	
アロマヒーリングストレッチ45 14:05〜14:50 橋本 悠里 予約		
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:40〜15:10 HIRO 有料 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	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
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
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	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
		キッズスイミング 18:30〜19:30
NEW SPARTAN BODY15 19:10〜19:25 橋本 悠里		
【MOVE BODY】POWER45 19:40〜20:25 駒木 海星 予約		
	ZUMBA 19:45〜20:30 森田 麻衣 予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45〜21:30 森田 麻衣 予約 アップデート	【MOVE BODY】FIGHT45 20:45〜21:30 駒木 海星 予約 アップデート	
		マスターズ練習レーン 21:00〜22:00 橋本 悠里

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ボディケア体操 10:00〜10:45 松本 俊 予約	アロマヒーリングストレッチ45 10:00〜10:45 伊地知 義生 予約	
骨盤リズムダイエット45 11:00〜11:45 ERINA 予約	ベリーダンスフィットネス 11:00〜11:45 Munira 予約	
		アクアダンス30 11:50〜12:20 高橋 彩
【有料】ベリーダンスオリジナル振付45 12:00〜12:45 Munira 有料 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05〜12:50 ERINA 予約 アップデート	
		アクアミット+F 30 12:30〜13:00 高橋 彩
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:05〜13:35 ERINA 有料 予約	ヴィンヤサヨガ60 13:05〜14:05 勝田 真有 予約	
免疫ケア体操 13:45〜14:05 橋本 悠里		
健康エール30 14:20〜14:50 太田 清香 予約	【有料】セルフケアヨガ 14:15〜15:00 勝田 真有 有料 予約	
キッズダンス 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
キッズダンス 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
キッズダンス 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
キッズダンス ジュニアⅢ 18:30〜19:30		キッズスイミング 18:30〜19:30
	バレエ60 19:00〜20:00 田島 由佳 予約	
NEW SPARTAN BODY15 19:45〜20:00 橋本 悠里		
【MOVE BODY】POWER30 20:15〜20:45 蜂谷 翔太 予約	バリエーションスクール30 20:15〜20:45 田島 由佳 有料 予約	
	ポワントスクール30 20:55〜21:25 田島 由佳 有料 予約	
【MOVE BODY】FIGHT45 21:00〜21:45 蜂谷 翔太 予約 アップデート		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	キッズ体育のミカタ キッズ 9:40〜10:40	
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 9:50〜10:50 勝田 真有 予約		ベビースイミング45 9:45〜10:30
	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:40〜11:40	キッズスイミング キッズスイマー 10:40〜11:40
オリジナル カーディオボディシェイプ45 11:05〜11:50 勝田 真有 予約		
	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 11:40〜12:40	
		キッズスイミング 11:50〜12:50
ZUMBA 12:05〜12:50 SATO 予約		
	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:40〜13:40	
NEW SPARTAN BODY20 13:05〜13:25 橋本 悠里		キッズスイミング 13:00〜14:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:35〜14:05 西廣 亜矢子 有料 予約		
	キッズバレエ キッズ 14:00〜15:00	キッズスイミング 14:10〜15:10
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20〜15:05 西廣 亜矢子 予約 アップデート		
	キッズバレエ ジュニアⅡ60 15:00〜16:00	
【MOVE BODY】POWER30 15:20〜15:50 知久 浩典 予約		キッズスイミング 15:20〜16:20
オリジナル フリースタイルマーシャル30 16:05〜16:35 知久 浩典 予約	キッズバレエ ジュニアⅡ 16:00〜17:00	
		キッズスイミング 16:30〜17:30
ヴィンヤサヨガビギナー60 16:50〜17:50 知久 浩典 予約		
	キッズバレエ90 17:00〜18:30	
		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	Bスタジオ	プール
	キッズ体育のミカタ キッズ 9:40〜10:40	
ヨガ60 9:50〜10:50 小林 賀章 予約		キッズスイミング 9:45〜10:45
	キッズ体育のミカタ ジュニア 10:40〜11:40	
		キッズスイミング 10:50〜11:50
骨盤リズムダイエット45 11:05〜11:50 川原 亜希子 予約		
	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 11:40〜12:40	
		キッズスイミング 11:55〜12:55
エアロ2 12:05〜12:55 川原 亜希子 予約		
		キッズスイミング 12:55〜13:55
【MOVE BODY】POWER45 13:10〜13:55 徳岡 隆之介 予約		
	スタートFit〜おなか引き締め〜15 13:15〜13:30 橋本 悠里	
	スタートFit〜ダイエット〜20 13:35〜13:55 橋本 悠里	
		キッズスイミング 13:55〜14:55
HULA HULA 14:10〜14:55 小池 光世 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 14:10〜14:55 徳岡 隆之介 予約 アップデート	
		キッズスイミング 14:55〜15:55
【MOVE BODY】SHAPE45 15:10〜15:55 大谷 知加 予約	NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:10〜15:40 鈴木 里彩 予約	
NEW FAST WALK30 16:10〜16:40 蜂谷 翔太 予約	カラダほぐすYOGA45 16:00〜16:45 小館 憂子 予約	
アロマヒーリングストレッチ45 16:55〜17:40 橋本 悠里		
	BASE WALK45 17:00〜17:45 小館 憂子 アップデート	マスターズ練習レーン 17:00〜18:00 橋本 悠里
免疫ケア体操 17:55〜18:15 橋本 悠里		