

				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											

土曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング 9:30～10:30
10:00			
15		キッズチアダンス キッズ 10:00～11:00	
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:30～11:30
11:00			
15		キッズチアダンス ジュニアⅠ 11:00～12:00	
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30		キッズスイミング 11:30～12:30
12:00			
15		キッズチアダンス ジュニアⅡ60 12:00～13:00	
30			
45			
13:00	エアロ2 12:55～13:45 寺内 希	NEW 【MOVE BODY】 DANCE30 13:15～13:45 和賀井 李緒	キッズスイミング 13:00～14:00
15			
30	予約	予約	
45			
14:00			
15	【MOVE BODY】 POWER45 14:00～14:45 石川 直人	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:00～14:45 細堀 泰代	キッズスイミング 14:00～15:00
30	予約	予約	
45	アップデート	アップデート	
15:00			
15	HIPHOP45 15:00～15:45 鈴木 亮子	【MOVE BODY】 FIGHT30 15:05～15:35 細堀 泰代	キッズスイミング 15:00～16:00
30			
45	予約	予約	
16:00			
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 16:00～16:30 小林 亜璃未	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:00～17:00	キッズスイミング 16:00～17:00
30	予約		
45			
17:00	カラダしぼる YOGA30 16:45～17:15 丹羽 萌歌		
15	予約		
30	NEW	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 17:00～18:00	キッズスイミング 17:00～18:00
45	FAST WALK30 17:30～18:00 伊藤 蒼生		
18:00	予約		
15			
30	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 18:15～19:00 丹羽 萌歌		
45		予約	
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	プール
09:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング 9:30～10:30
10:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:30～11:30
11:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	エオラ・ カピリナ・フラ 11:30～12:30 あゆみ	キッズスイミング 11:30～12:30
12:00			
15		予約	
30			
45			
13:00	ヨガ45 12:55～13:40 野口 礼子	エアロ1 12:55～13:35 丹羽 萌歌	キッズスイミング 12:30～13:30
15			
30	予約	予約	
45			
14:00			
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 14:00～14:30 細堀 泰代	カラダほぐす YOGA30 14:00～14:30 丹羽 萌歌	ベビースイミング 45 14:00～14:45
30	予約	予約	
45			
15:00			
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:50～15:35 荒井 亮哉	【MOVE BODY】 CONDITION30 14:55～15:25 細堀 泰代	
30			
45	予約	アップデート	
16:00		NEW SPARTAN BODY15 15:55～16:10	
15	ZUMBA 16:00～17:00 UMI		
30			
45		アクティブ ストレッチ 16:25～16:55 丹羽 萌歌	
17:00	予約	予約	
15			
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 17:15～17:45 丹羽 萌歌	スタートFit ～全席シェイプ～ 17:10～17:25	
45			
18:00	予約	スタートFit ～ストレッチ～ 17:30～17:45	
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 17:55～18:25 丹羽 萌歌		
30		有料	予約
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

5月

ティップネス太田

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間

月曜日～金曜日
土曜日
日曜日・祝日

10:00～23:00
9:00～21:00
9:00～19:00

休館日:毎週水曜

tel:0276-60-2651

http://tip.tipness.co.jp

TIPNESS

ニュース

2024年5月

アップデート))プログラムのご紹介

5月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

動きやすいこの時期にオススメ!

はじめよう MYルーティン

汗、皆、たのしく。
MOVE BODY

CONDITION

POWER

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの運動メリットと楽しさを融合させた、姿勢を整えカラダとココロのコンディションを上げるBASEトレーニングです。

専用の器具(重り)を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう!

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

初めての方におすすめ

お試しパーソナルトレーニング

叶えたい目的が決まっている人は目的別パーソナルプログラム

おすすめPOINT

あなたの目的に合わせて選べる!

マンツーマンだからゴールまで一直線!

リーズナブルな料金で気軽にはじめられる!

シェイプアップにオススメ

BODY CHANGE

カラダに秘めた美しさたくましさを引き出す!引き締まったバランスの良いカラダを作る為に高強度運動と休憩をリズムカルに繰り返し短時間で高いシェイプアップ効果を発揮!

体力維持・増進にオススメ

筋活パーソナル

年齢に負けないカラダを手に入れよう!重力に負けずに姿勢を維持するのに必要な「抗重力筋」を鍛え、疲れにくいカラダを手に入れることができる!

料金

30分2,750円(税込)

45分3,300円(税込)

60分4,400円(税込)

★週2回2か月間で行う全16回コースパッケージプログラムの金額はこちら!

料金

BODY CHANGE筋活パーソナル全16回

41,800円(税込)

ティップネス太田パーソナルトレーナー

吉田 紗季

SAKI YOSHIDA

■資格
・NESTA PFT ・健康運動指導士
・FTPベージュマットピラティスインストラクター
■【セッション可能時間】
・土曜日14:45～16:15 ・日曜日13:00～16:00 ・祝日10:30～13:00
※毎月土日4週目は受付不可

■経歴

元ティップネス太田店ジムスタッフです。
腰痛を改善したい!肩こりが原因で頭痛が悩み。中性脂肪がこの頃気になる…等、日頃のお悩み・相談からお気軽にアドバイス・フォローさせていただきます。
※初回セッションに限り、フロント窓口にて前日の21:00迄承ります。(TEL予約可)

■料金

セッション名	時間	料金(税込)
ピラティス	30分	2,970円
	30分	3,080円
機能改善	45分	4,510円
	60分	5,940円

★初回特典:上記設定時間+15分無料カウンセリング