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 国領

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 9:45～23:00
土曜 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00
[T E L]042-483-0820
[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
- エアロ1 10:30～11:10 草田 静華 予約
- 全身シェイプ15 11:30～11:45
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 12:00～12:45 山本 あゆ美 予約
- ZUMBA 13:10～13:55 山本 あゆ美 予約
- オリジナル ダンス基礎 14:15～15:00 芝 純一 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 小川 恵 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 21:25～21:55 小川 恵 予約 アップデート

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:30～11:30
- 【有料】YAMUNA フット&ピラティス 14:00～15:00 足立 圭子 有料 予約
- キッズバレエ キッズ 15:30～16:30
- キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズバレエ 90 18:30～20:00
- やさしいバレエ 20:20～21:05 唐木田 陽子 予約
- 【有料】やさしいバレエ センターレッスン 21:15～22:00 唐木田 陽子 有料 予約

Cスタジオ
- ヨガ45 10:25～11:10 加藤 智枝 予約
- ステップ2 11:25～12:15 草田 静華 予約
- シェイピング30 12:35～13:05 中尾 駿 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:25～14:10 東 真帆 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】CONDITION30 14:30～15:00 小林 広枝 予約
- キッズ空手 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ空手 ジュニアⅡ 17:30～18:30
- ZUMBA 20:25～21:10 足立 圭子 予約
- NEW BASE WALK45 21:25～22:10 芝 純一 予約 アップデート

プール
- オリジナル 泳法基礎 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) 10:00～10:45 早川 健太
- マタニティスイム 11:05～12:05 堀井 なつみ 住 弘江
- 【有料】中級4泳法 13:00～13:45 臘内 望 有料
- アクアミット+F45 14:20～15:05 近藤 麻理
- 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
- ヨガ60 10:25～11:25 堀米 ちひろ 予約
- 骨盤リズムダイエット45 11:50～12:35 諒 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 13:00～13:45 kanako 予約
- BAILA BAILA45 14:15～15:00 百瀬 容子 予約 アップデート
- 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1 19:40～20:20 松本 悠雅 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 20:40～21:25 松本 悠雅 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 21:45～22:15 松本 悠雅 予約

Bスタジオ
- やさしいバレエ60 12:45～13:45 石川 実和子
- 【有料】センターレッスン 初級45 14:00～14:45 石川 実和子 有料 予約
- キッズ ストリートダンス キッズ 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:30～18:30
- スタートFit ～動けるカラダ～20 20:00～20:20
- スタートFit ～ダイエット～20 20:35～20:55
- スタートFit ～ヒップアップ～20 21:10～21:30

Cスタジオ
- エアロ1 10:50～11:30 諒 予約
- BASE WALK45 11:50～12:35 kanako 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 13:00～13:45 予約
- 太極拳45～32式～ 14:15～15:00 于華 予約
- キッズ卓球 キッズ 15:30～16:30
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ卓球 ジュニア 17:30～18:30
- キッズ ストリートダンス 75 18:30～19:45
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 吉村 弥晏 予約 アップデート
- NEW SPARTAN BODY20 21:40～22:00 吉村 弥晏

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- アクア オリジナル45 13:10～13:55 滝澤 由久子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- 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

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:30～11:15 山本 あゆ美 予約 アップデート
- ZUMBA 11:40～12:25 下郡山 育江 予約
- 骨盤リズムダイエット45 12:45～13:30 下郡山 育江 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 13:55～14:40 東 真帆 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
- NEW エアロ2 19:20～20:10 土屋 朋子 予約
- カラダほぐすYOGA45 20:30～21:15 本村 望 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:35～22:20 佐藤 澄香 予約 アップデート

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:30～11:30
- スタートFit ～ダイエット～20 12:50～13:10
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:20～13:40
- スタートFit ～おなか引き締め～20 13:50～14:10
- キッズバレエ キッズ 15:30～16:30
- キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- スタートFit ～おなか引き締め～20 19:45～20:05
- 【有料】リラックスストレッチ The Flow Step 20:30～21:30 土屋 朋子 有料 予約

Cスタジオ
- HULA HULA 10:35～11:20 内田 宗子 予約
- ヨガ45 11:35～12:20 内田 宗子 予約
- ジャズダンス60 12:40～13:40 越智 まゆみ 予約
- 【有料】ジャズダンス45 13:55～14:40 越智 まゆみ 有料 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- エアロ1 20:30～21:10 佐藤 澄香 予約
- NEW FAST WALK30 21:35～22:05 吉村 弥晏 予約

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- 【有料】ハイドロトーン45 13:30～14:15 浅井 貴子 有料
- 【有料】初級クロール 14:15～15:00 臘内 望 有料
- 【有料】フィンスイム 15:05～15:25 松井 秀太 有料
- 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

金曜日

Aスタジオ
- PILATES BODY MAKE45 10:25～11:10 前野 光治 予約
- エアロ1 11:30～12:10 前野 光治 予約
- ステップ1 12:30～13:10 前野 光治 予約
- NEW FAST WALK30 13:30～14:00 松本 悠雅 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 松本 悠雅 予約 アップデート
- 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
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 19:35～20:20 五十嵐 美奈子 予約
- BAILA BAILA45 20:40～21:25 五十嵐 美奈子 予約 アップデート

Bスタジオ
- 【有料】ダイエット&シェイプアップスクール ※新入会者様限定 12:00～13:00 有料 予約
- キッズダンス K-POP ダンス 16:30～17:30
- キッズダンス K-POP ダンス 17:30～18:30

Cスタジオ
- 【有料】スクール 太極剣60～42式～ 10:00～11:00 葉室 なみ 有料 予約
- 太極拳60～24式～ 11:10～12:10 葉室 なみ 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:25～13:10 小林 広枝 予約
- 健康エール30 13:25～13:55 小林 広枝 予約
- エアロ2 14:10～15:00 大森 朋子 予約
- キッズ新体操 キッズ 15:30～16:30
- キッズ新体操 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ新体操 ジュニアⅡ 17:30～18:30
- シェイピング30 19:40～20:10 中尾 駿 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 20:30～21:15 小川 恵 予約

プール
- 【有料】スイムスクール 中級 10:00～10:45 臘内 望 予約
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- マタニティアクア 12:05～13:05 浅井 貴子 江口 由紀
- アクア オリジナル45 13:20～14:05 浅井 貴子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- 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
- 【有料】ストレッチ&リセット 10:05～10:35 土屋 朋子 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:50～11:35 土屋 朋子 予約 アップデート
- ZUMBA 11:55～12:40 土屋 朋子 予約
- エアロ1 12:55～13:35 土屋 朋子 予約
- ジャズダンス60 13:55～14:55 柴崎 恵理子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 山路 和輝 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 16:30～17:15 山路 和輝

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- 【有料】ハウスダンススクール 初中級90 13:30～15:00 芝 純一 有料 予約
- 【有料】ジャズダンス60 15:10～16:10 柴崎 恵理子 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

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 9:00～10:00
- ヨガ60 10:30～11:30 高屋 由紀子 予約
- BASE WALK30 11:50～12:20 松本 悠雅 予約 アップデート
- コンディショニング オリジナル45 12:45～13:30 柴崎 恵理子 予約
- ステップ1 13:50～14:30 松本 悠雅 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 15:05～15:50 松本 悠雅 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 16:15～17:00 松本 悠雅 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 14:30～15:30
- 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

日曜日

Aスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 10:20～10:50 佐藤 澄香 有料 予約
- ベリーダンスフィットネス 11:10～11:55 佐藤 澄香 予約
- ステップ2 12:15～13:05 佐藤 澄香 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 松本 悠雅 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 五十嵐 美奈子 アップデート
- ZUMBA 15:20～16:05 五十嵐 美奈子 予約

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- やさしいバレエ (バーレッスン) 16:25～17:10 北村 三佳子 予約
- 【有料】バレエスクール30 (センター初級) 17:20～17:50 北村 三佳子 有料 予約
- 【有料】バレエスクール75 (バーレッスン45分のみの受講も可能) 18:00～19:15 北村 三佳子 有料 予約

Cスタジオ
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 9:00～10:00
- キッズ卓球 ジュニア 10:00～11:00
- ヨガ45 11:25～12:10 諒 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 12:30～13:15 諒 予約
- NEW FAST WALK30 13:35～14:05 諒 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 14:25～15:10 松本 悠雅 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:30～16:15 大森 朋子 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
- ベビースイミング 45 13:30～14:15
- 【有料】フィンスイム 14:20～14:40 松井 秀太 有料
- アクア ダンス45 15:45～16:30 松本 悠雅

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…新規導入プログラムです。
有料…有料のプログラムレッスンです。
予約…予約が必要なクラスです。
オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。
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。