2024年 **3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	31

■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	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				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
15				
30			アロマヒーリングストレッチ45 10:25～11:10 東 真帆 予約	
45	エアロ1 10:30～11:10 喜多 智大 予約	親子で楽しむ運動あそび親子 10:30～11:30		
11:00				マタニティスイム 11:05～12:05 堀井 なつみ 住 弘江
15				
30	全身シェイプ15 11:30～11:45		ステップ1 11:30～12:10 喜多 智大 予約	
45				
12:00	オリジナル ダンス基礎 12:00～12:45 芝 純一 予約			
15			整えウオーク20 12:30～12:50	
30				
45				
13:00	ZUMBA 13:10～13:55 山本 あゆ美 予約		NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 13:10～13:55 小林 広枝 予約	中級4泳法 13:00～13:45 簾内 望 有料
15				
30				
45			シェイピング30 14:15～14:45 小川 恵 予約	
14:00	NEW BASE WALK45 14:15～15:00 芝 純一 予約 アップデート	【有料】YAMUNA フット&ピラティス 14:00～15:00 足立 圭子 有料 予約		アクアミット+F45 14:20～15:05 近藤 麻理
15				
30				
45				
15:00	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手 ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手 ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
15				
30				
45				キッズスイミング 18:30～19:30
19:00	キッズチアダンス 90 18:30～20:00	キッズバレエ 90 18:30～20:00		
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45	【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 小川 恵 予約	やさしいバレエ 20:20～21:05 唐木田 陽子 予約	ZUMBA 20:25～21:10 足立 圭子 予約	
21:00				
15				
30	【MOVE BODY】FIGHT30 21:25～21:55 小川 恵 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	NEW BASE WALK45 21:25～22:10 芝 純一 予約 アップデート	
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	ヨガ45 10:40～11:25 堀米 ちひろ 予約		ステップ2 10:35～11:25 諒 予約	
15				
30				
45	エアロ1 11:50～12:30 諒 予約			ベビースイミング45 11:00～11:45
11:00				
15				
30			太極拳45～32式～ 11:50～12:35 那須 順子 予約	
45				
12:00				
15	BASE WALK45 13:00～13:45 諒 予約 アップデート	やさしいバレエ60 12:45～13:45 石川 実和子	【MOVE BODY】FIGHT45 13:00～13:45 松本 悠雅 予約	アクアオリジナル45 13:10～13:55 滝澤 由久子
30				
45				
13:00				
15	BAILA BAILA45 14:15～15:00 百瀬 容子 予約	【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	【MOVE BODY】POWER30 14:15～14:45 松本 悠雅 予約	キッズスイミング 14:30～15:30
30				
45				
15:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズ卓球 キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス キッズ 16:30～17:30	キッズ卓球 ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:30～18:30	キッズ卓球 ジュニア 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
15				
30				
45			キッズ ストリートダンス 75 18:30～19:45	キッズスイミング 18:30～19:30
19:00				
15				
30				
45		NEW 整えウオーク15 19:45～20:00		
20:00	【MOVE BODY】CONDITION30 19:40～20:10 松本 悠雅 予約			
15				
30				
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 松本 悠雅 予約		【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 吉村 弥晏 予約	
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:30～11:15 山本 あゆ美 予約	親子で楽しむ運動あそび親子 10:30～11:30	HULA HULA 10:35～11:20 内田 宗子 予約	
11:00				ベビースイミング45 11:00～11:45
15				
30	骨盤リズムダイエット45 11:40～12:25 和佳子 予約 アップデート		ヨガ45 11:35～12:20 内田 宗子 予約	
45				
12:00	BAILA BAILA45 12:45～13:30 和佳子 予約	スタートFit ～ダイエット～20 12:50～13:10		
15		スタートFit ～動けるカラダ～20 13:20～13:40	ジャズダンス60 12:40～13:40 越智 まゆみ 予約	
30	PILATES BODY MAKE45 13:55～14:40 和佳子 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 13:50～14:10		ハイドロトーン45 13:30～14:15 浅井 貴子 有料
45			【有料】ジャズダンス45 13:55～14:40 越智 まゆみ 有料 予約	初級クロール 14:15～15:00 簾内 望 有料
15				フィンスイム 15:05～15:25 有料 松井 秀太
30				
45				
15:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	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 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
15				
30				
45			キッズチアダンス 90 18:30～20:00	キッズスイミング 18:30～19:30
19:00				
15				
30				
45	エアロ2 19:20～20:10 土屋 朋子 予約			
20:00				
15				
30				
45	カラダほぐすYOGA45 20:35～21:20 本村 望 予約	【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	【MOVE BODY】FIGHT30 20:30～21:00 山路 和輝 予約	
21:00				
15				
30			【MOVE BODY】POWER30 21:25～21:55 山路 和輝 予約	
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45	PILATES BODY MAKE45 10:25～11:10 前野 光治 予約		【有料】スクール太極剣60 10:05～11:05 葉室 なみ 有料 予約	スイムスクール 中級 10:00～10:45 簾内 望 有料
11:00				ベビースイミング45 11:00～11:45
15	エアロ1 11:30～12:10 前野 光治 予約			
30			太極拳45～24式～ 11:25～12:10 葉室 なみ 予約	
45			NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 12:30～13:00 小林 広枝 予約	マタニティアクア 12:05～13:05 浅井 貴子 江口 由紀
12:00	ステップ1 12:35～13:15 前野 光治 予約	【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	健康エール30 13:20～13:50 東 真帆 予約	
15				アクアオリジナル45 13:20～14:05 浅井 貴子
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 松本 悠雅 予約	NEW 免疫ケア体操 14:15～14:35	エアロ2 14:10～15:00 大森 朋子 予約	
45				キッズスイミング 14:30～15:30
15				
30				
45				
15:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ新体操 キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ新体操 ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ新体操 ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
15				
30				
45			キッズダンス 75 18:30～19:45	キッズスイミング 18:30～19:30
19:00				
15	ステップ1 19:35～20:15 五十嵐 美奈子 予約	NEW 免疫ケア体操 20:00～20:20		
30				
45				
21:00	エアロ1 20:35～21:15 五十嵐 美奈子 予約		NEW アロマヒーリングストレッチ45 20:30～21:15 小川 恵 予約	
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00	親子で楽しむ運動あそび親子 9:00～10:00	キッズスイミング 9:00～10:00
30				
45	【有料】ストレッチ&リセット 10:15～10:45 土屋 朋子 有料 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00	ヨガ60 10:30～11:30 高屋 由紀子 予約	キッズスイミング 10:00～11:00
11:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00～11:45 土屋 朋子 予約			
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	BASE WALK30 11:50～12:20 松本 悠雅 予約 アップデート	キッズスイミング 11:00～12:00
30				
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	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	キッズスイミング 12:00～13:00
12:00	ZUMBA 12:30～13:15 土屋 朋子 予約			
15				
30		【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	ステップ1 13:50～14:30 松本 悠雅 予約	キッズスイミング 13:00～14:00
45	ジャズダンス60 13:55～14:55 柴崎 恵理子 予約			
14:00			NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 15:05～15:50 松本 悠雅 予約	
15	【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 山路 和輝 予約	【有料】ジャズダンス60 15:10～16:10 柴崎 恵理子 有料 予約		キッズスイミング 14:30～15:30
30			HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 16:15～17:00 松本 悠雅 予約	
45	【MOVE BODY】POWER45 16:30～17:15 山路 和輝	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール Ⅰ/Ⅱ ヴィーナス60 16:30～17:30		キッズスイミング 15:30～16:30
16:00				
15				
30				
45				
17:00		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール Ⅰ/Ⅱ ヴィーナス60 17:30～18:30		キッズスイミング 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00				キッズスイミング 17:30～18:30
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				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00	キッズ卓球 ジュニアⅠ 9:00～10:00	キッズスイミング 9:00～10:00
30				
45	ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 10:50～11:20 佐藤 澄香 有料 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00	キッズ卓球 ジュニア 10:00～11:00	キッズスイミング 10:00～11:00
11:00				
15	ベリーダンス フィットネス 11:40～12:25 佐藤 澄香 予約 アップデート	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	PILATES Inner Design45 11:30～12:15 花村 育彦 予約	キッズスイミング 11:00～12:00
30				
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	エアロ1 12:35～13:15 花村 育彦 予約	キッズスイミング 12:00～13:00
12:00	ステップ2 13:00～13:50 佐藤 澄香 予約			
15			【MOVE BODY】FIGHT30 13:35～14:05 松本 悠雅 予約	ベビースイミング45 13:30～14:15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 五十嵐 美奈子 予約			フィンスイム 14:20～14:40 松井 秀太 有料
45		【有料】体力向上&ストレッチスクール ※新入会者様限定 15:05～16:05 有料 予約	【MOVE BODY】SHAPE45 14:25～15:10 松本 悠雅 予約 アップデート	
15:00	ZUMBA 15:20～16:05 五十嵐 美奈子 予約		カラダほぐすYOGA45 15:30～16:15 大森 朋子 予約	アクアダンス45 15:45～16:30 松本 悠雅
15		やさしいバレエ (バーレッスン) 16:25～17:10 北村 三佳子 予約		
30		【有料】バレエスクール30 (センターレッスン) 17:20～17:50 北村 三佳子 有料 予約		
45				
18:00		【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		
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				