2024年 **5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 横浜

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　9:30～23:00
土曜 10:00～22:00
日祝　9:00～20:00
[T E L]045-328-3610
[休 館 日]毎週火曜

・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

- 10:15～11:00 ヨガ45 澤田 麻未 予約
- 11:20～12:05 美姿勢ワークアウト 澤田 麻未 予約
- 12:25～13:10 HIPHOP45 kanako 予約
- 13:30～14:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE kanako 予約
- 14:30～15:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 kanako 有料 予約
- 20:15～21:05 ステップ2 柴田 江里子 予約

Bスタジオ

- 10:25～11:05 エアロ1 戸原 千波 予約
- 11:20～11:40 下半身シェイプ20
- 11:45～12:05 お腹シェイプ20
- 12:40～13:25 バレエ45 カモン マヤ 予約
- 13:45～14:30 バレエ やさしい ヴァリエーション45 カモン マヤ 有料 予約
- 14:45～15:15 バレエ30 ～ポアント～ カモン マヤ 有料 予約
- NEW SPARTAN BODY15 18:40～18:55
- 19:15～20:00 ヨガ45 加藤 真美子 予約
- 20:20～20:50 FIGHT30 村上 翔平 NEW SPARTAN BODY15 21:10～21:25

プール

- 10:20～10:50 ウォーク&ジョグ30 藏本 洋美
- 11:00～11:30 アクアダンス30 藏本 洋美
- 12:00～12:45 クロール 松田 志保 有料
- 12:50～13:35 バタフライ 松田 志保 有料
- 14:00～14:45 アクアダンス45 稲毛 友紀
- 19:30～20:00 アクアミット+F 30 滝澤 由久子
- 20:05～20:35 アクアダンス30 滝澤 由久子

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ

- 10:00～10:45 ヨガ45 岡田 江梨 予約
- NEW 11:05～11:50 カラダしぼるYOGA45 浜口 奈月 予約
- 12:10～12:50 ステップ1 浜口 奈月 予約
- 13:10～13:55 PILATES BODY MAKE45 Sonokka 予約
- 14:10～14:55 ノンストップBAILA BAILA45 Sonokka 予約
- 15:15～16:15 全国どこでもBAILA BAILAスクール Sonokka 有料 予約
- 19:05～19:50 【MOVE BODY】SHAPE45 本村 望 予約
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 本村 望 予約
- 21:10～21:40 【MOVE BODY】CONDITION30 本村 望 予約 アップデート

Bスタジオ

- 11:00～11:45 HULA HULA Mami 予約
- 12:00～12:45 ベリーダンスフィットネス Mami 予約
- 13:10～13:50 エアロ1 溝谷 美帆 予約
- 14:05～14:50 【MOVE BODY】CONDITION45 溝谷 美帆 予約 アップデート
- 15:10～15:40 【MOVE BODY】FIGHT30 田中 敏史 予約
- NEW SPARTAN BODY15 18:35～18:50
- BAILA BAILA45 19:10～19:55 渡辺 藤美恵 予約
- 20:15～20:45 カラダほぐすYOGA30 渡辺 藤美恵 予約

プール

- 10:50～11:35 初級者スイム JOE 有料
- 11:40～12:25 中上級スイム JOE 有料
- 13:30～14:00 ウォーク&ジョグ30 藏本 洋美
- 14:10～14:40 アクアミット+F 30 藏本 洋美
- 20:00～20:45 バタフライ 松田 志保 有料

木曜日

Aスタジオ

- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 奈良 夢 予約
- 11:00～11:45 ヨガ45 大塚 ナミ 予約
- 12:20～13:00 エアロ1 清永 亜希子 予約
- 13:15～13:45 カラダほぐすYOGA30 清永 亜希子 予約
- 14:05～14:50 PILATES BODY MAKE45 清永 亜希子 予約
- 15:10～15:55 【MOVE BODY】FIGHT45 筑本 郁海 予約
- 19:05～19:50 【MOVE BODY】POWER30 井上 恵 予約 アップデート
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 井上 恵 予約

Bスタジオ

- 10:50～11:20 太極拳60 落合 郁子 予約
- 11:05～11:20 健康エール15
- 11:25～11:45 免疫ケア体操
- 11:55～12:10 お腹シェイプ15
- 12:15～12:35 姿勢メンテナンス
- 13:10～13:55 HIPHOP45 クニオキ 予約
- 14:10～14:55 HIPHOPスクール45 クニオキ 有料 予約
- 15:15～16:55 バレエスクール100 カモン マヤ 有料 予約
- 19:20～19:50 HANUMAN ENERGY YOGA45 TARUN 予約
- 20:05～20:50 ヴィンヤサヨガ45 TARUN 有料 予約 NEW SPARTAN BODY15 21:10～21:25

プール

- 11:20～11:50 アクアミット+F 30 齋田 尚子
- 12:00～12:30 アクアダンス30 齋田 尚子
- 12:40～13:25 初級スイマーズ 筒井 元貴 有料
- 13:30～14:15 初級月替わり4泳法 筒井 元貴 有料
- 外部トライアスロンスクール 17:00～18:00
- 外部トライアスロンスクール 18:00～19:00
- 外部トライアスロンスクール 19:00～20:00

金曜日

Aスタジオ

- 10:05～10:50 HULA HULA 森川 由美子 予約
- NEW 11:05～11:35 【MOVE BODY】DANCE30 山本 あゆ美 予約
- 11:50～12:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 山本 あゆ美 予約
- 12:50～13:50 全国どこでもBAILA BAILAスクール 霜田 哲也 有料 予約
- 14:05～14:50 BAILA BAILA45 霜田 哲也 予約
- 15:05～15:50 ZUMBA 霜田 哲也 予約
- 19:05～19:50 【MOVE BODY】SHAPE45 kanako 予約
- 20:05～20:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE kanako 予約 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 21:10～21:55 kanako 予約

Bスタジオ

- 10:00～10:45 ヨガ45 大嶋 絵里 予約
- 11:00～11:30 カラダしぼるYOGA30 森 恵里佳 予約
- 11:45～12:30 PILATES BODY MAKE45 森 恵里佳 予約
- 12:45～13:45 太極拳60 小田 洋輔 予約
- 14:00～14:45 太極拳スクール ～武術ケア～ 小田 洋輔 有料 予約
- 14:55～15:40 太極拳スクール ～鞭杆～ 小田 洋輔 有料 予約
- キッズチアダンス キッズ 16:00～17:00
- キッズチアダンス ジュニア 17:00～18:00
- 19:05～19:50 PILATES BODY MAKE45 潮見 裕子 予約
- 20:05～20:50 カラダほぐすYOGA45 潮見 裕子 予約

プール

- 10:00～10:30 カラダほぐし&ウォーキング 柿島 由香
- 10:40～11:10 アクアミット+F 30 柿島 由香
- 11:25～12:10 フィンスイム 松田 志保 有料
- 12:15～12:45 背泳ぎ 松田 志保 有料
- 20:00～20:45 トライアスロンクラブ

土曜日

Aスタジオ

- 10:25～11:10 ヨガ45 澤田 麻未 予約
- 11:30～12:15 ベリーダンスフィットネス こいし みつこ 予約
- 12:35～13:20 ZUMBA Sonokka 予約
- 13:40～14:25 【MOVE BODY】SHAPE45 田中 敏史 予約
- 14:45～15:30 【MOVE BODY】FIGHT45 田中 敏史 予約
- AERO MAX ～satoeri style～ 15:45～16:45 satoeri 有料 予約
- ステップ2 17:00～17:50 satoeri 予約

Bスタジオ

- キッズ 体育のミカタ キッズ 8:45～9:45
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:50～10:50
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:55～11:55
- 姿勢メンテナンス45 12:35～13:20 こいし みつこ 予約
- PILATES BODY MAKE30 13:40～14:10 Sonokka 予約
- バレエ45 15:00～15:45 日野原 明恵 予約
- バレエ30 ～センターレッスン～ 16:00～16:30 日野原 明恵 有料 予約

プール

- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 9:50～10:50
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 10:55～11:55
- 初中上級スイマーズ90 12:50～14:20 筒井 元貴 有料
- アクアミット+F 30 14:30～15:00 寺本 強
- アクアダンス30 15:10～15:40 寺本 強

日曜日

Aスタジオ

- ノンストップBAILA BAILA45 10:00～10:45 Sonokka 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 大貫 晴子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 桃乃 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 桃乃 予約
- ヨガ60 14:30～15:30 薬袋 利恵子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:05～16:50 森川 由美子 予約
- HIPHOPスクール30 17:00～17:30 森川 由美子 有料 予約

Bスタジオ

- キッズ 体育のミカタ キッズ 8:45～9:45
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:50～10:50
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:55～11:55
- HIPHOP45 12:30～13:15 クニオキ 予約
- NEW FAST WALK45 13:35～14:20 kanako 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:40～15:10 kanako 予約
- NEW SPARTAN BODY20 15:50～16:10

プール

- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 8:45～9:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 9:50～10:50
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:55～11:55
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:00～13:00
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:35～16:35

スタジオレッスン 定員数

Aスタジオ(青シール)	60
Aスタジオ(黄シール)	50
Bスタジオ(青シール)	48
Bスタジオ(黄シール)	44
Aスタジオ(有料)	50
Bスタジオ(有料)	44
無料バレエクラス	40
有料バレエクラス	20

□ 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。
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。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。