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 宮前平

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 8:30～21:00
日祝 8:30～19:00
[T E L]044-862-7380
[休 館 日]毎週木曜

・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

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 太極拳60 ～32式・48式～ 10:00～11:00 劉 清 予約
- 10:00 エアロ1 11:20～12:00 松木 君代 予約
- 12:00 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 大山 美華 予約 アップデート
- 13:00 ノンストップBAILA BAILA45 13:40～14:25 こいし みつこ 予約
- 14:00 ベリーダンスフィットネス 14:50～15:35 こいし みつこ 予約
- 15:00 ベリーダンスフィットネス 有料クラス45 16:00～16:45 こいし みつこ 有料 予約
- 16:00 アリーナ開放 ソフトバレーボール 17:00～19:00
- 19:00 ステップ2 19:35～20:25 佐藤 澄香 予約
- 20:00 ベリーダンスフィットネス 20:40～21:25 佐藤 澄香 予約
- 21:00 アリーナ開放 バスケットボール 21:40～22:40
- 22:00
- 23:00

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 HULA HULA 10:10～10:55 マルラニアーウア俊恵 予約
- 10:00 気功スクール45 11:15～12:00 劉 清 有料 予約
- 12:00 カラダほぐすYOGA45 12:20～13:05 松木 君代 予約
- 13:00 健康エール45 13:35～14:20 草村 沙樹 予約
- 14:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:45～15:30 三月 予約
- 15:00 ダンススキルアップスクール 15:50～16:35 三月 有料 予約
- 16:00
- 17:00
- 18:00 【MOVE BODY】CONDITION30 19:20～19:50 草村 沙樹 予約 アップデート
- 19:00 【MOVE BODY】SHAPE30 20:10～20:40 草村 沙樹 予約
- 20:00 【MOVE BODY】FIGHT30 21:00～21:30 草村 沙樹 予約
- 21:00 ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 21:45～22:15 佐藤 澄香 有料 予約
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:15～11:30
- 10:00 スタートFit ～ヒップアップ～15 11:30～11:45
- 12:00 NEW SPARTAN BODY20 14:25～14:45 鈴木 恵太
- 14:00 ターゲットサイクル20 14:50～15:10 小林 真即
- 16:00
- 18:00 スタートFit ～おなか引き締め～15 19:10～19:25
- 19:00 SPARTAN BODY20 19:30～19:50 畠中 信之介
- 20:00 NEW ターゲットサイクル20 20:10～20:30 畠中 信之介
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00 アクアウォーク20 10:00～10:20 小林 真即
- 10:00 アクアオリジナル45 ～ダンス&ミット～ 11:00～11:45 八木 真梨子
- 12:00 アクアダンスサーキット30 13:45～14:15 小倉 敬子
- 14:00 アクアウォーク30 14:25～14:55 小倉 敬子
- 15:00 【有料】 カラダ調整 アクアストレッチ30 15:05～15:35 小倉 敬子 有料
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

火曜日

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 ZUMBA 10:00～10:45 笠松 祐子 予約
- 10:00 ベリーダンスフィットネス 11:05～11:50 三月 予約
- 12:00 エアロ1&シェイプ45 12:10～12:55 龍野 晴香 予約
- 13:00 骨盤リズムダイエット45 13:10～13:55 龍野 晴香 予約
- 14:00 バレエ45 14:15～15:00 八木 真梨子 予約
- 15:00 バレエスクール45 （センターレッスン） 15:15～16:00 八木 真梨子 有料 予約
- 16:00 バレエスクール30 （ポワントレッスン） 16:10～16:40 八木 真梨子 有料 予約
- 17:00 アリーナ開放 バドミントン 17:00～19:00
- 19:00 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 蓋盛 勇介 予約 アップデート
- 20:00 【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 木本 優 予約
- 21:00 アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 アクティブストレッチ 10:10～10:40 小林 真即 予約
- 10:00 ヨガ45 11:15～12:00 小倉 敬子 予約
- 12:00 【MOVE BODY】CONDITION30 12:25～12:55 小倉 敬子 予約 アップデート
- 13:00 BASE WALK30 13:20～13:50 古井戸 早苗 予約
- 14:00 HULA HULA 14:15～15:00 龍野 晴香 予約
- 15:00 HULA HULA 有料クラス30 15:10～15:40 龍野 晴香 有料 予約
- 16:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 16:00～16:30 松山 有華 予約
- 17:00 【MOVE BODY】FIGHT30 16:45～17:15 松山 有華 予約
- 18:00 【有料】 オリジナル マーシャル45 19:20～20:05 木本 優 有料 予約
- 19:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:20～21:05 望月 美貴 予約
- 20:00 エアロ2 21:20～22:10 望月 美貴 予約
- 21:00
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00 【有料】 健康ループ体操45 10:00～10:45 小倉 敬子 有料 予約
- 10:00 免疫ケア体操 11:00～11:20
- 12:00
- 13:00 【有料】 カラダ調整 ストレッチ30 13:15～13:45 小倉 敬子 有料 予約
- 14:00 ターゲットサイクル20 14:40～15:00 松山 有華
- 16:00
- 17:00
- 18:00 スタートFit ～ヒップアップ～15 19:35～19:50
- 19:00 スタートFit ～おなか引き締め～15 19:55～20:10
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00 アクアウォーク20 10:00～10:20 松山 有華
- 10:00 アクアダンス45 11:00～11:45 古井戸 早苗
- 12:00 平泳ぎ30 12:45～13:15 関 陽子 有料 予約
- 14:00 バタフライ30 13:20～13:50 関 陽子 有料 予約
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

水曜日

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢 予約
- 10:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 11:05～11:50 奈良 夢 予約
- 12:00 週替わり インディアカ （1・3・5水曜） バドミントン （2・4水曜） 12:10～13:10
- 13:00 エアロ1.5 13:35～14:20 名原 麻里 予約
- 14:00 ZUMBA 14:35～15:20 名原 麻里 予約
- 15:00 ノンストップBAILA BAILA60 15:35～16:35 Junko 予約
- 16:00 アリーナ開放 バドミントン 16:55～18:35
- 18:00 【MOVE BODY】CONDITION30 18:55～19:25 松山 有華 予約 アップデート
- 19:00 【MOVE BODY】FIGHT30 19:40～20:10 松山 有華 予約
- 20:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 HIRO 予約
- 21:00 アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 高橋 彩 予約
- 10:00 気功45 11:15～12:00 劉 清 予約
- 12:00 HULA HULA 30 12:15～12:45 Shun 予約
- 13:00 【MOVE BODY】CONDITION30 13:00～13:30 草村 沙樹 予約 アップデート
- 13:00 【MOVE BODY】FIGHT30 13:45～14:15 東 真帆 予約
- 14:00 カラダほぐすYOGA45 14:30～15:15 Junko 予約
- 15:00 エアロスクール60 15:30～16:30 名原 麻里 有料 予約
- 16:00 エアロスクール （延長30分） 16:30～17:00 名原 麻里 有料 予約
- 17:00 【有料】 HIPHOP GROOVE ～FUNクラス～ 19:25～20:10 HIRO 有料 予約
- 18:00 ヴィンヤサヨガ45 20:25～21:10 大塚 ナミ 予約
- 19:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 21:25～21:55 松山 有華 予約
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00
- 10:00
- 12:00
- 14:00
- 16:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00 アクアウォーク20 10:00～10:20 大山 美華
- 10:00 アクアダンス30 11:20～11:50 高橋 彩
- 12:00 初級クロール30 12:45～13:15 有料 関 陽子
- 13:00 プライベートレッスン 13:20～13:50 関 陽子 有料
- 14:00 アクアミット+F 30 15:15～15:45 滝澤 由久子
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

木曜日

休館日

金曜日

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 太極拳60 ～24式・八法五歩～ 9:55～10:55 劉 清 予約
- 10:00 ZUMBA 11:15～12:00 Sonokka 予約
- 12:00 BAILA BAILA45 12:20～13:05 Sonokka 予約
- 13:00 ヨガ45 13:25～14:10 Firoco 予約
- 14:00 エアロ1 14:40～15:20 阿部 育美 予約
- 15:00 【MOVE BODY】SHAPE30 15:45～16:15 浦谷 美帆 予約
- 16:00 カラダほぐすYOGA45 16:35～17:20 浦谷 美帆 予約
- 17:00 アリーナ開放 バドミントン 17:35～19:05
- 19:00 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 小西 慧 予約 アップデート
- 20:00 【MOVE BODY】SHAPE45 20:35～21:20 松本 啓一 予約
- 21:00 アリーナ開放 バドミントン 21:40～22:35

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 龍野 晴香 予約
- 10:00 骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 龍野 晴香 予約
- 12:00 太極剣（つるぎ）スクール 12:10～13:10 劉 清 有料 予約
- 13:00 全国どこでもBAILA BAILA スクール60 13:25～14:25 Sonokka 有料 予約
- 14:00 PILATES BODY MAKE45 14:40～15:25 Sonokka 予約
- 15:00 ベリーダンスフィットネス 15:45～16:30 阿部 育美 予約
- 16:00
- 17:00
- 18:00 【MOVE BODY】CONDITION45 19:30～20:15 八木 真梨子 予約 アップデート
- 19:00 ヨガ45 20:30～21:15 渡 美樹 予約
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00 鈴木恵太トレーナーのHowToセミナー 12:45～13:00
- 10:00
- 12:00
- 14:00 ターゲットサイクル20 13:45～14:05 大山 美華
- 16:00
- 17:00
- 18:00 スタートFit ～おなか引き締め～15 20:35～20:50
- 19:00 ターゲットサイクル30 21:35～22:05 藤田 朋美
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00 アクアオリジナル30 ～ウォーク&ストレッチ～ 9:55～10:25 寺本 強
- 10:00 アクアミット+F 30 10:30～11:00 寺本 強
- 11:00 初級バタフライ30 11:05～11:35 石田 健人 有料 予約
- 12:00
- 13:00 マグマヨガ （女性限定） 場所:溶岩浴 14:35～15:05 Firoco 有料 予約
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 アクアミット+F 30 20:45～21:15 八木 真梨子
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

土曜日

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 バレエ45 （バーレッスン） 9:00～9:45 北村 三佳子 予約
- 10:00 【MOVE BODY】FIGHT45 10:10～10:55 松山 有華 予約
- 12:00 エアロ1 11:15～11:55 澤田 勇人 予約
- 13:00 ベリーダンスフィットネス 12:15～13:00 龍野 晴香 予約
- 14:00 【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 大山 美華 予約 アップデート
- 15:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:35～15:05 大山 美華 予約
- 16:00 【MOVE BODY】SHAPE45 15:30～16:15 蓋盛 勇介 予約
- 17:00 【MOVE BODY】FIGHT45 16:35～17:20 蓋盛 勇介 予約
- 18:00 アリーナ開放 ソフトバレーボール 18:15～20:30

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 【MOVE BODY】CONDITION30 9:15～9:45 松山 有華 予約 アップデート
- 10:00 バレエスクール45 10:05～10:50 北村 三佳子 有料 予約
- 12:00 タヒチアンダンススクール 11:10～11:55 龍野 晴香 有料 予約
- 13:00 HATHA YOGA ティープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 澤田 勇人 予約
- 14:00 太極拳スクール 13:15～14:30 劉 清 有料 予約
- 15:00 【MOVE BODY】CONDITION30 14:50～15:20 鳥谷部 裕子 予約 アップデート
- 16:00 NEW FAST WALK30 15:40～16:10 鳥谷部 裕子 予約
- 17:00 カラダしぼるYOGA45 16:30～17:15 坂出 哲子 予約
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00
- 10:00 ターゲットスイクル30 12:20～12:50 古庄 晟也
- 12:00
- 13:00 ターゲットサイクル20 13:55～14:15 蓋盛 勇介
- 14:00 NEW SPARTAN BODY20 14:55～15:15 古庄 晟也
- 15:00 スタートFit ～おなか引き締め～15 17:25～17:40
- 16:00 スタートFit ～カラダリセット～15 17:45～18:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00 マスターズスイム 10:00～11:00 小笠原 裕代 有料 予約
- 10:00
- 12:00
- 13:00 アクアオリジナル45 ～サーキット～ 14:00～14:45 滝澤 由久子
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 マグマヨガ （女性限定） 場所:溶岩浴 17:30～18:00 坂出 哲子 有料 予約
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

日曜日

アリーナスタジオ（Aスタジオ）
- 08:00 太極拳45 ～24式～ 9:10～9:55 松野内 稔史 予約
- 10:00 【MOVE BODY】FIGHT45 10:15～11:00 草村 沙樹 予約
- 12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 こいし みつこ 予約
- 13:00 ベリーダンスフィットネス 12:30～13:15 こいし みつこ 予約
- 14:00 BAILA BAILA45 13:35～14:20 こいし みつこ 予約
- 15:00 【MOVE BODY】POWER45 14:40～15:25 草村 沙樹 予約 アップデート
- 16:00 【MOVE BODY】FIGHT30 15:50～16:20 畠中 信之介 予約
- 17:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 16:40～17:25 亜彩 予約
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

スタジオ（Bスタジオ）
- 08:00 HULA HULA 9:00～9:45 野崎 夏子 予約
- 10:00 【有料】 VINYASA YOGA 30 10:20～10:50 Firoco 有料 予約
- 12:00 【有料】 ZUMBA（50分） 12:25～13:15 有里巳 有料 予約
- 13:00 【MOVE BODY】CONDITION30 13:40～14:10 草村 沙樹 予約 アップデート
- 14:00 全国どこでもBAILA BAILA スクール60 14:35～15:35 こいし みつこ 有料 予約
- 15:00 カラダほぐすYOGA30 15:50～16:20 亜彩 予約
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

ジム
- 08:00
- 10:00 スタートFit ～ダイエット～15 10:30～10:45
- 10:50 スタートFit ～動けるカラダ～15 10:50～11:05
- 12:00
- 12:35 スタートFit ～おなか引き締め～15 12:35～12:50
- 12:55 スタートFit ～ヒップアップ～15 12:55～13:10
- 13:00 NEW SPARTAN BODY20 13:55～14:15 寺尾 善自
- 14:00 ターゲットサイクル20 14:35～14:55 寺尾 善自
- 15:00
- 16:00
- 17:00 ターゲットサイクル30 17:35～18:05 古庄 晟也
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

プール
- 08:00
- 10:00
- 12:00
- 13:00 マグマヨガ （女性限定） 場所:溶岩浴 12:30～13:00 Firoco 有料 予約
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

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…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
有料…有料のプログラムレッスンです。
別途お申込み、ご入金が必要です。
参加料金は裏面のご案内をご確認下さい。
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。