

月曜日					火曜日				水曜日	木曜日				金曜日						
Aスタジオ					Bスタジオ					Aスタジオ					Bスタジオ					
ジム					ジム					ジム					ジム					
プール					プール					プール					プール					
09:00					09:00					09:00					09:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
10:00					10:00					10:00					10:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
11:00					11:00					11:00					11:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
12:00					12:00					12:00					12:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
13:00					13:00					13:00					13:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
14:00					14:00					14:00					14:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
15:00					15:00					15:00					15:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
16:00					16:00					16:00					16:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
17:00					17:00					17:00					17:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
18:00					18:00					18:00					18:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
19:00					19:00					19:00					19:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
20:00					20:00					20:00					20:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
21:00					21:00					21:00					21:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
22:00					22:00					22:00					22:00					
15					15					15					15					
30					30					30					30					
45					45					45					45					
23:00					23:00					23:00					23:00					

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
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	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	ヨガ60 10:00～11:00 松木 君代		ベビースイミング 45 10:00～10:45
30				キッズスイミング 10:15～11:15
45				
11:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	オリジナル ピラティス45 11:20～12:05 尾村 実		キッズスイミング 11:15～12:15
30				キッズスイミング 11:15～12:15
45				
12:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	ベリーダンス フィットネス 12:25～13:10 尾村 実	スタートFRI ～ヒップアップ～15 12:15～12:30	キッズスイミング 12:15～13:15
30			スタートFRI ～おなか引き締め～15 12:35～12:50	キッズスイミング 12:15～13:15
45				
13:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 13:00～14:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30～14:15 林 里美		キッズスイミング 13:15～14:15
30				
45				
14:00				
15	美姿勢 ワークアウト 14:30～15:15 能登谷 茂樹	【MOVE BODY】 SHAPE30 14:30～15:00 林 里美		キッズスイミング 14:15～15:15
30				
45				
15:00				
15	【MOVE BODY】 POWER45 15:35～16:20 村上 翔平	キッズダンス キッズ 15:20～16:20		キッズスイミング 15:30～16:30
30				
45				
16:00				
15	ヨガ45 16:35～17:20 佐久間 かおり	キッズダンス ジュニアⅠ 16:20～17:20		キッズスイミング 16:30～17:30
30				
45				
17:00				
15	【有料】 ヨガスクール 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:20～18:20		キッズスイミング 17:30～18:30
30				
45				
18:00				
15	キッズダンス 60 18:20～19:20			キッズスイミング 18:30～19:30
30				
45				
19:00				
15	エキストラ マーシャル ワークアウト60 19:00～20:00 高橋 弘恵			
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	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	HULA HULA 9:55～10:40 井上 恵	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング 10:00～11:00
30				キッズスイミング 10:00～11:00
45				
11:00				
15	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:55～11:40 井上 恵	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 11:00～12:00
30				キッズスイミング 11:00～12:00
45				
12:00				
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:55～12:40 村上 翔平	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 12:00～13:00
30				キッズスイミング 12:00～13:00
45				
13:00				
15	BAILA BAILA45 12:55～13:40 森川 由美子	【MOVE BODY】 POWER30 13:00～13:30 村上 翔平		キッズスイミング 13:00～14:00
30				キッズスイミング 13:00～14:00
45				
14:00				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 森川 由美子	やさしい バレエ 13:50～14:35 ゆかこ	スタートFRI ～ダイエット～15 14:00～14:15	キッズスイミング 14:15～15:15
30				キッズスイミング 14:15～15:15
45				
15:00				
15	骨盤リズム ダイエット45 15:15～16:00 加藤 真実子	バリエーション スクール 14:50～15:35 ゆかこ		キッズスイミング 15:15～16:15
30				キッズスイミング 15:15～16:15
45				
16:00				
15	ヨガ45 16:20～17:05 加藤 真実子	【MOVE BODY】 POWER45 16:10～16:55 東 勇作		キッズスイミング 16:15～17:15
30				キッズスイミング 16:15～17:15
45				
17:00				
15	【有料】 スキルアップ ヨガ 17:25～18:25 加藤 真実子	【MOVE BODY】 FIGHT30 17:15～17:45 東 勇作		キッズスイミング 17:30～18:30
30				キッズスイミング 17:30～18:30
45				
18:00				
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				

2024年

5月

ティップネス鴨居

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週水曜 tel:045-938-4761 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