

月火水木金土日					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
■ 休曜日 ■ 祝日					月火水木金土日				
土曜日					日曜日				
08:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	08:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
15					15				
30					30				
45					45				
09:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30			09:00				
15					15				
30					30				
45					45				
10:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング 9:30～10:30	10:00				キッズスイミング 9:30～10:30
15	エアロ2 10:05～10:55 尚武				15				
30					30				
45					45				
11:00		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 10:30～11:30	11:00				キッズスイミング 10:30～11:30
15					15				
30	PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武				30				
45					45				
12:00		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 11:30～12:30	12:00				キッズスイミング 11:30～12:30
15					15				
30					30				
45					45				
13:00					13:00				
15					15				
30					30				
45					45				
14:00					14:00				
15					15				
30					30				
45					45				
15:00					15:00				
15					15				
30					30				
45					45				
16:00					16:00				
15					15				
30					30				
45					45				
17:00					17:00				
15					15				
30					30				
45					45				
18:00					18:00				
15					15				
30					30				
45					45				
19:00					19:00				
15					15				
30					30				
45					45				
20:00					20:00				
15					15				
30					30				
45					45				
21:00					21:00				
15					15				
30					30				
45					45				
22:00					22:00				
15					15				
30					30				
45					45				
23:00					23:00				

2024年

4月

ティップネス田無

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間

平日 9:45～23:00
土曜日 9:45～22:00
日曜日・祝日 9:45～20:00

休館日:毎週木曜

tel:042-450-0808

http://tip.tipness.co.jp

TIPNESS

ニュース

2024年4月スタート! 新プログラムのご紹介

日常にリズムを。

DANCE

MOVE BODY
—第5弾—

世界のダンスを感じる!
ココロ奮い立つ、トリハダ体験!
Noテクニック! LET'S MOVE

新.健康ガイドライン 1日1回 速歩き!

FAST WALK

速歩きが出来るカラダをつくり、日常の歩行力をUP!
多彩なステップを楽しみながら、持久力をUP!
可動性UP! スムーズに動くカラダをつくる
バランス力UP! プレないカラダをつくる
力強く、一歩踏み出す脚力をUP!

タフなカラダは人生をHappyにする

SPARTAN BODY

スピーディな筋トレで【下半身】を鍛える
カラダの軸【体幹・上半身】を鍛える
JUMPカーディオで【心肺機能】を鍛える

GYM 新提案! Group トレーニング!
トレーナーとその日のゴールへ

スマホでバーチャル トレーニング

DIET WALK

坂道と速歩きで、カロリーを消費する
程よい強度で、脂肪を効率的に燃やす
トレーナーのガイドで30分があっという間に!

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