

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 10:00~23:00
 土曜 10:00~22:00
 日祝 10:00~20:00
 [TEL] 044-969-1811
 [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i TIPNESSでご確認下さい。
- ・「i TIPNESS」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	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
15						
30						
45	エアロ1	ヨガ60		マグマ		
11:00	10:30～11:10 大谷 知加	10:15～11:15 渡 美樹		ピラティス 10:20～11:20 大貫 晴子		
15	予約	予約		有料 予約	はじめて スイミング スクール	
30					11:00～12:00 浅野 光裕	
45	骨盤リズム	[MOVE BODY] FIGHT30				
12:00	ダイエット45	11:35～12:05 生方 奈美		マグマヨーガ	有料 予約	
15	11:30～12:15 渡 美樹	予約		デトックス 11:40～12:40 kimie		
30	健康エール	HATHA YOGA		有料 予約		
45	30	ティープ プレス				
13:00	12:25～12:55 生方 奈美	フロウ45				
15	予約	12:20～13:05 大貫 晴子				
30		予約				
45						
14:00	バレエ60	マット				
15	13:20～14:20 谷口 裕子	ピラティス45				
30	予約	13:20～14:05 大貫 晴子				
45		予約				
15			免疫ケア体操			
30			14:15～14:35			
45	バレエ	ステップ1			中級	
15:00	スクール30	14:20～15:00 吉岡 茂広			スイムレッスン 14:00～15:00 茂木 慧太	
15	14:35～15:05 谷口 裕子	予約				
30	有料 予約				有料 予約	
45		骨盤リズム				
16:00	エアロ2	ダイエット45				
15	15:30～16:20 吉岡 茂広	15:15～16:00 鈴木 まり子				
30	予約	予約				
45						
17:00	ベリーダンス	ヨガ60				
15	フィットネス	16:15～17:15 吉川 和子				
30	16:35～17:20 きょーこ	予約				
45	予約					
18:00						
15		卓球75				
30		17:30～18:45				
45	[MOVE BODY] DANCE45					
19:00	18:15～19:00 MANAMI					
15	予約					
30						
45	UNIVERSAL	ヨガ45				
20:00	MUSIC	19:15～20:00 三木田 和香奈				
15	WORLD	予約				
30	DANCE					
45	19:15～20:00 横原 ゆかり	予約				
21:00	予約					
15						
30	[オリジナル]	ベリーダンス				
45	サーキット	フィットネス				
22:00	ワークアウト	有料クラス30				
15	20:20～20:50 宮崎 紗衣	20:15～20:45 きょーこ				
30	予約	有料 予約				
45						
23:00						

火曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
太極拳60 10:20～11:20 于 華	PILATES Inner Design45 10:20～11:05 森 真理子		【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 10:30～11:30 大貫 晴子	アクアミット +F 30 11:00～11:30 増田 祥子	
予約			有料 予約		
	免疫クア体操 11:25～11:45				
ヨガ60 11:40～12:40 増田 美香	骨盤リズム ダイエット30 12:00～12:30 高橋 幸子	NEW SPARTAN BODY15 12:00～12:15	マグマ ピラティス 12:00～13:00 大貫 晴子	初中級 スイムスクール 12:00～12:45 小笠原 裕代	
予約	予約			有料 予約	
	カラダほぐす YOGA30 12:45～13:15 高橋 幸子		有料 予約		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00～13:45 KOTOMI				レベルアップ 4種目 12:50～13:50 小笠原 裕代	
予約				有料 予約	
	HULA HULA 有料クラス30 13:30～14:00 高橋 幸子		マグマヨーガ ベーシック 13:20～14:20 竹花 佐智子		アクアワーク15 13:35～13:50 田仲 啓子
	有料 予約		有料 予約		
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:10～14:40 KOTOMI			種目別 スイムスクール 14:00～15:00 田仲 啓子	
HULA HULA 14:15～15:00 高橋 幸子	有料 予約			有料 予約	
予約					
	【有料】 『美しい姿勢をつくる』 スクール 15:00～15:50 KOTOMI		マグマヨーガ リラックス 14:40～15:40 竹花 佐智子	クロール30 15:10～15:40 田仲 啓子	
やさしい HIPHOP 15:15～16:00 霜田 恵	有料 予約		有料 予約		
予約				泳法は館内参照 15:50～16:20 田仲 啓子	
	【有料】 ジャズ スクール 16:15～17:15 相馬 和志		フリー利用 16:30～17:30		
	有料 予約		有料 予約		
【MOVE BODY】 FIGHT30 19:15～19:45 鈴木 恵太			マグマ ピラティス 19:00～20:00 浜口 奈月	コース開放 【スイムトレーニング 専用】 19:30～20:30	
予約			有料 予約		
ZUMBA 20:00～20:45 杉山 直子	ヨガ60 20:00～21:00 三木田 和善奈				
予約	予約				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 20:55～21:25 杉山 直子			マグマヨーガ デトックス 20:30～21:30 浜口 奈月		
予約			有料 予約		

水曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
エアロ1 10:20～11:00 増渕 勇	カラダしほる YOGA45 10:15～11:00 房枝		マグマヨーガ ヒーリング テトックス 10:20～11:20 kimie		
予約	予約		有料 予約	基礎能力 アップクラス 11:00～12:00 茂木 基太	
ステップ1 11:20～12:00 増渕 勇	体のバランスを 整える ピラティス 11:15～12:15 日下 健一朗		【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40～12:40 増井 久美子	有料 予約	
	有料 予約			AQUA CAMP 12:15～12:45 田仲 啓子	
【MOVE BODY】 POWER45 12:20～13:05 鈴木 恵太	アロマヒーリング ストレッチ45 12:25～13:10 日下 健一朗		有料 予約		
アップデート	予約				
ヨガ60 13:25～14:25 葉袋 利恵子	健美操 13:30～14:15 藤原 裕子		マグマヨーガ パワーエナジー 13:15～14:15 hitomi	中級 スイムレッスン 13:05～14:05 茂木 基太	
予約	予約		有料 予約	有料 予約	
PILATES BODY MAKE30 14:40～15:10 清永 亜希子	気功45 14:40～15:25 落合 郁子		マグマヨーガ テトックス 14:30～15:30 KYOCO	クロール 入門30 14:20～14:50 田仲 啓子	
予約	予約		有料 予約	泳法は館内参照 15:00～15:30 田仲 啓子	
エアロ1 15:25～16:05 清永 亜希子	フラエレガンス 律スクール 15:40～16:40 鈴木 美喜代		【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 16:00～17:00 宮崎 紗衣		
BAILA BAILA45 16:25～17:10 奈良 夢	有料 予約		有料 予約		
	卓球 17:20～18:50				
【MOVE BODY】 POWER45 19:15～20:00 Rel	カラダしほる YOGA45 19:15～20:00 市川 和子	はじめてTRX 19:20～19:35 NEW SPARTAN BODY15 19:45～20:00	マグマヨーガ ベーシック 19:00～20:00 吉田 みゆき	中上級 スクール (フィン使用) 19:15～20:00 小笠原 裕代	
予約	予約		有料 予約	有料 予約	
アップデート					
【MOVE BODY】 SHAPE45 20:20～21:05 Rel			マグマヨーガ リラックス 20:30～21:30 吉田 みゆき		
予約			有料 予約		

木曜

休日館休

金曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	
						10:00
						15
						30
BAILA BAILA45 10:20～11:05 百瀬 啓子	【有料】 筋膜ケア45 10:15～11:00 蔵本 洋美					45
	有料					11:00
	予約					15
						30
						45
BASE WALK45 11:20～12:05 百瀬 啓子	太極拳45 11:20～12:05 阿部 利香					12:00
	予約					15
	予約					30
						45
やさしい ジャスダンス 12:20～13:05 金子 礼二郎	PILATES BODY MAKE30 12:25～12:55 高橋 幸子					13:00
	予約					15
	予約					30
						45
						14:00
ヨガ60 13:20～14:20 吉川 和子	【有料】 ジャズ スクール 13:20～14:20 金子 礼二郎					15
	有料					30
	予約					45
						15:00
						15
						30
						45
						16:00
						15
						30
						45
						17:00
						15
						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

月火水木金土日						
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	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	HOTLUX	プールA	プールB	
						10:00
						15
						30
太極拳60 10:15~11:15 肥後 充昭	BAILA BAILA45 10:15~11:00 五十嵐 美奈子					45
			マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie			11:00
				アクア ダンス30 11:00~11:30 小倉 敬子		15
						30
	エアロ1 11:15~11:55 五十嵐 美奈子					45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 めり						12:00
						15
	HULA HULA 12:10~12:55 nah		マグマヨーガ ヒーリング デトックス 12:00~13:00 kimie			30
						45
(MOVE BODY) POWER45 12:40~13:25 奥山 聡						13:00
						15
	カラダほぐす YOGA45 13:15~14:00 nah					30
						45
			マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 小倉 敬子			14:00
(MOVE BODY) FIGHT45 13:50~14:35 宮崎 紗衣						15
	ステップ1 14:15~14:55 斉藤 朋子					30
						45
						15:00
						15
ヨガ60 14:50~15:50 高屋 由紀子						30
	骨盤リズム ダイエット45 15:10~15:55 戸原 千波					45
						16:00
						15
	エアロ2 16:05~16:55 名原 麻里					30
						45
						17:00
						15
						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

日曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	
						10:00
						15
						30
						45
ヨガ60 10:20~11:20 増田 美香						11:00
						15
						30
						45
						12:00
						15
						30
						45
						13:00
						15
						30
						45
						14:00
						15
						30
						45
						15:00
						15
						30
						45
						16:00
						15
						30
						45
						17:00
						15
						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

ティップネス新百合ヶ丘

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週木曜 tel:044-969-1811 <http://tip.tipness.co.jp>



ニュース

2024年

5月

アップデート)))プログラムのご紹介

動きやすい
この時期にオススメ!

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?

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