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 下井草

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 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］**03-3301-7667**
［休 館 日］毎週月曜

・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

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 小池 光世 予約
- エアロ1 11:05～11:45 小池 光世 予約
- BASE WALK45 12:05～12:50 安倍 浩子 予約
- ZUMBA 13:10～13:55 安倍 浩子 予約
- エアロ2 14:10～15:00 相原 萌絵 予約
- Moe Style ステップ45 15:15～16:00 相原 萌絵 有料 予約
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30
- 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 19:15～19:45 アップデート
- マーシャル ワークアウト 20:05～20:50 千葉子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 青木 佳乃 予約

Bスタジオ
- はじめて ジャズダンス 10:15～10:45 茂田 篤子 予約
- 茂田Style ジャズダンス 11:00～12:00 茂田 篤子 有料 予約
- バレエ 入門30 12:20～12:50 石川 実和子 予約
- 入門バレエ スクール45 13:10～13:55 石川 実和子 有料 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:15～15:00 青木 佳乃 アップデート 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 19:15～19:45 青木 佳乃 予約
- オリジナル NEW Vinyasa Style YOGA 20:05～20:50 青木 佳乃 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 21:05～21:50 日高 愛 予約

ジム
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 10:00～11:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 12:00～13:00
- スタートFit ～TRX～ 13:05～13:25 予約
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:35～13:55 予約
- スタートFit ～ヒップアップ～20 20:30～20:50 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 19:00～20:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 21:00～22:00

プール
- ベビースイミング 10:30～11:15
- 初級 クロール&平泳ぎ 12:20～13:05 松田 崇史 有料 予約
- アクアミット +F 30 13:20～13:50 潤 有料 予約
- アクア ダンス30 14:00～14:30 潤
- 潤Style アクア 14:40～15:10 潤 有料 予約
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- アクアミット +F 30 19:45～20:15 露久保 俊彦
- アクア ダンス45 20:25～21:10 露久保 俊彦

水曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 YUCCO 予約
- NEW FAST WALK30 11:20～11:50 久保田 美穂 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 久保田 美穂 予約 アップデート
- ステップ1 13:15～13:55 井出 涼子 予約
- エアロ1 14:10～14:50 井出 涼子 予約
- キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ1 18:50～19:30 吉岡 茂広 予約
- 吉岡Style エアロ 19:45～20:45 吉岡 茂広 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 河村 大毅 予約

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 Kei 予約 アップデート
- YUCCO Style ダンス 11:15～12:00 YUCCO 有料 予約
- HULA HULA 12:20～13:05 早川 いずみ 予約
- 骨盤リズム ダイエット30 13:20～13:50 添田 美帆 予約
- カラダほぐす YOGA45 14:10～14:55 添田 美帆 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER45 19:55～20:40 河村 大毅 予約 アップデート
- アロマヒーリング ストレッチ30 21:00～21:30 金子 なな子 予約

ジム
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 10:00～11:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 11:00～12:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 19:00～20:00
- スタートFit ～ヒップアップ～20 20:20～20:40 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 21:00～22:00

プール
- 中級 バタフライ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
- 中級 クロール 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
- スイム サークル45 12:50～13:35
- アクアミット +F 30 13:50～14:20 小堀 民子
- アクア ダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- アクアウォーク20 19:50～20:10
- アクアミット・ベーシック 20:20～20:40

木曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 松本 淳代 予約
- エアロ2 11:00～11:50 小田 忠明 予約
- ステップ2 12:10～13:00 小田 忠明 予約
- ヨガ45 13:20～14:05 小柳 光 予約
- NEW 健康エール30 14:25～14:55 加藤 みのり 予約
- 太極拳60 15:25～16:25 ヘイガン 美佐恵 予約
- 『卓球』開放タイム 16:35～18:20
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 高橋 渉 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 20:15～21:00 金子 勇太 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】CONDITION45 21:15～22:00 金子 勇太 予約 アップデート

Bスタジオ
- アロマヒーリング ストレッチ45 9:55～10:40 井上 恵 予約
- BASE WALK30 11:00～11:30 松本 淳代 予約
- NEW カラダしぼる YOGA30 11:45～12:15 松本 淳代 予約
- 骨盤リズム ダイエット30 12:30～13:00 サトウタカコ 予約
- ベリーダンス フィットネス 13:15～14:00 サトウタカコ 予約
- 太極拳 42式 スクール 14:10～15:10 ヘイガン 美佐恵 有料 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 初級 バレエ 19:10～19:55 石川 実和子 予約
- バレエ ～センタースクール 45～ 20:10～20:55 石川 実和子 有料 予約

ジム
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 10:00～11:00
- スタートFit ～筋膜リリース～ 11:40～11:55 予約
- スタートFit ～ヒップアップ～20 12:05～12:25 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 13:00～14:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 19:00～20:00
- メリハリHIP 20:20～20:40 予約
- メリハリHIP 20:50～21:10 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 21:15～22:15

プール
- ベビースイミング 10:30～11:15
- ワンポイント スイム 11:30～12:15 塩月 智博 有料 予約
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:50～10:50 山田 多佳子 予約
- エアロ2 11:05～11:55 小宮 知子 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 12:10～12:40 本村 望 予約
- エアロ1 12:55～13:35 鏑木 利一 予約
- アロマヒーリング ストレッチ60 13:55～14:55 鏑木 利一 予約
- ピラティス スクール Pilates Guidance 15:15～16:15 鈴木 貴幸 有料 予約
- キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:50～20:35 青木 佳乃 予約
- エアロ2 20:55～21:45 鈴木 貴幸 予約

Bスタジオ
- HULA HULA 10:15～11:00 原田 麻里 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 11:20～11:50 本村 望 予約 アップデート
- バレエ スクール90 ～初中級～ 12:15～13:45 柴田 真奈美 有料 予約
- マット ピラティス45 14:05～14:50 鈴木 貴幸 予約
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- ピラティス スクール Pilates Guidance 18:50～19:50 鈴木 貴幸 有料 予約
- マット ピラティス30 20:05～20:35 鈴木 貴幸 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 20:55～21:40 青木 佳乃 予約 アップデート

ジム
- スタートFit ～お腹が引き締め～20 10:20～10:40 予約
- スタートFit ～筋膜リリース～ 10:50～11:10 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 12:00～13:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 19:00～20:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 20:00～21:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 21:00～22:00

プール
- 中級平泳ぎ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
- ワンポイント スイム 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
- スイム サークル30 12:10～12:40
- ストレッチ アクア30 13:00～13:30 栗山 秀一
- アクア ダンス30 13:40～14:10 栗山 秀一
- 最短でマスター！楽で綺麗なクロール OR 背泳ぎ 14:25～15:10 栗山 秀一 有料 予約
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:00～10:00 SEIHO 予約
- エアロ1 10:20～11:00 前野 光治 予約
- エアロ2 11:20～12:10 前野 光治 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 12:30～13:15 加藤 みのり 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:35～14:05 加藤 みのり 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 松尾 昇平 予約
- ヨガ60 15:30～16:30 MIWA 予約
- ZUMBA 16:50～17:35 亜彩 予約
- ストレッチ20 18:10～18:30 日高 愛 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 18:45～19:30 日高 愛 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:50～20:35 日高 愛 予約

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- 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 13:25～14:10 松尾 昇平 予約
- マット ピラティス45 14:25～15:10 尚武 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30
- キッズチアダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30
- 『卓球』解放タイム 20:00～21:15

ジム
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 10:00～11:00
- スタートFit ～ヒップアップ～20 11:20～11:40 予約
- スタートFit ～筋膜リリース～ 11:50～12:10 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 13:00～14:00
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 14:00～15:00
- メリハリHIP 15:15～15:35 予約
- メリハリABS 15:45～16:05 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 18:30～19:30
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 19:30～20:30 予約

プール
- キッズスイミング 9:15～10:15
- キッズスイミング 10:15～11:15
- キッズスイミング 11:15～12:15
- キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ
- シェイピング30 8:30～9:00 清野 陽子 予約
- メリハリHIP 9:10～9:30 予約
- メリハリABS 9:40～10:00 予約
- アロマヒーリング ストレッチ30 10:15～10:45 日高 愛 予約
- B to B バランス45 11:00～11:45 吉村 敏子 予約
- ダンス基礎1S 12:00～12:15 青木 佳乃
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:25～13:10 青木 佳乃 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:30～14:15 河村 大毅 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:35～15:20 河村 大毅 予約
- 協栄 シェイプ ボクシング50 15:40～16:30 宮澤 秀子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00～17:45 小川 ゆり 予約

Bスタジオ
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 8:30～9:30
- キッズ卓球 ジュニアⅡ 9:30～10:30
- ジャズ ダンス45 10:50～11:35 橋井 晃道 予約
- カラダほぐす YOGA45 12:00～12:45 添田 美帆 予約
- バレエ60 13:05～14:05 石橋 美々 予約
- HATHA YOGA ティーク プレス フロウ60 14:25～15:25 青木 佳乃 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 15:45～16:30 青木 佳乃 予約 アップデート
- 【毎月1週目開催】カオリンStyle ステップ 16:50～17:50 新井 香織 有料 予約
- 小川Style HIPHOP 18:00～18:45 小川 ゆり 有料 予約

ジム
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 12:00～13:00
- スタートFit ～お腹が引き締め～20 13:25～13:45 予約
- NEW スタートFit ～TRX～ 13:55～14:15 予約
- 【トレーニング初級者推奨】レクチャータイム 15:00～16:00

プール
- ベビースイミング ビギナー・アドバンス 9:00～9:45
- キッズスイミング 10:15～11:15
- キッズスイミング 11:15～12:15
- キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- アクアミット +F 30 16:30～17:00 小堀 民子
- アクア ダンス30 17:05～17:35 小堀 民子
- スイム サークル45 17:45～18:30