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 蒲田

| 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 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]03-5713-8812
[休 館 日]毎週水曜

・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

**Aスタジオ**
- エアロ1 10:00～10:40 浜口 奈月 予約
- {MOVE BODY} CONDITION45 11:05～11:45 浜口 奈月 予約 アップデート
- カラダほぐす YOGA30 12:05～12:35 浜口 奈月 予約
- B to B バランス45 12:55～13:40 清美 予約
- オリジナル NEW エアロ1& シェイプ 14:05～14:50 龍野 晴香 予約
- HULA HULA 15:05～15:50 龍野 晴香 予約
- はじめて タヒチアンダンス スクール30 16:05～16:35 龍野 晴香 有料 予約
- オリジナル 週替わり NEW エアロ1& ステップ1 19:10～19:50 北本 啓祐 予約
- {MOVE BODY} FIGHT45 20:10～20:55 金子 あけみ 予約
- {MOVE BODY} SHAPE45 21:15～22:00 金子 あけみ 予約

**Bスタジオ**
- 基礎 太極拳30 10:05～10:35 于華 有料 予約
- 太極拳45 10:45～11:30 于華 予約
- NEW 太極扇 + 48式 太極拳60 11:45～12:45 于華 有料 予約
- {MOVE BODY} POWER30 13:00～13:30 鈴木 純太郎 予約 アップデート
- スタートFit ～カラダリセット～15 13:45～14:00
- バレエ45 14:15～15:00 去石 有智子 予約
- バレエ スクール60 15:10～16:10 去石 有智子 有料 予約
- NEW FAST WALK30 19:20～19:50 金子 あけみ 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 20:05～20:50 北本 啓祐 予約
- エアロ2 21:05～21:55 北本 啓祐 予約

**ジム**
- NEW SPARTAN BODY15 20:15～20:30
- スタートFit ～カラダリセット～15 20:35～20:50

**プール**
- 【フィン使用】 3泳法 スキルUP スクール 10:00～10:40 石田 健人 有料
- 背泳ぎ30 10:50～11:20 石田 健人 有料
- スイムスクール 【平泳ぎ】 11:30～12:15 浜田 貴夫 有料
- スイムスクール 【4泳法】 12:30～13:15 浜田 貴夫 有料
- スイムスクール 【クロール・背泳ぎ】 13:30～14:15 浜田 貴夫 有料
- アクア ダンス30 14:30～15:00 堀田 祥子
- アクアミット +F 30 15:10～15:40 堀田 祥子

## 火曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ60 10:00～11:00 高屋 由紀子 予約
- BASE WALK45 11:20～12:05 佐久間 遥 予約
- オリジナル NEW Flow Style Yoga45 12:25～13:10 小柳 光 予約
- エアロ2 13:30～14:20 村瀬 裕太郎 予約
- コアトレ& ストレッチ 14:40～15:40 村瀬 裕太郎 有料 予約
- NEW {MOVE BODY} DANCE45 19:05～19:50 MANAMI 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:05～20:50 めり 予約
- オリジナル NEW THE KICK45 ～マーシャルワークアウト～ 21:05～21:50 清永 亜希子 予約

**Bスタジオ**
- マット ピラティス45 10:10～10:55 小柳 光 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 11:15～12:00 小柳 光 予約
- やさしい バレエ 12:20～13:05 古園井 美果 予約
- やさしいバレエ センターレッスン15 13:15～13:30 古園井 美果 有料 予約
- やさしいバレエ センターレッスン15 13:30～13:45 古園井 美果 有料 予約
- NEW {MOVE BODY} DANCE30 14:00～14:30 Sonokka 予約
- ZUMBA 14:50～15:35 Sonokka 予約
- ピラティス スクール60 15:55～16:55 Sonokka 有料 予約
- オリジナル ピラティス30 19:15～19:45 清永 亜希子 予約
- カラダしぼる YOGA45 20:00～20:45 清永 亜希子 予約
- NEW DDD STYLE HIPHOP 21:10～21:55 めり 予約

**ジム**
- スタートFit ～おなか引き締め～15 20:15～20:30
- スタートFit ～ヒップアップ～15 20:35～20:50

**プール**
- 初級 クロール30 10:10～10:40 石田 健人 有料
- テクニカル レッスン 10:50～11:30 石田 健人 有料
- アクアミット +F 30 12:45～13:15 佐久間 遥
- アクア ダンス30 13:25～13:55 佐久間 遥
- 泳ぎの基礎 45 14:10～14:55 松田 志保 有料
- バタフライ45 15:05～15:50 松田 志保 有料
- アクアミット +F45 19:40～20:25 滝澤 由久子

## 水曜日

休館日

## 木曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ45 10:00～10:45 里実 予約
- カラダほぐす YOGA45 11:05～11:50 里実 予約
- エアロ1 12:10～12:50 Rei 予約
- {MOVE BODY} FIGHT45 13:10～13:55 Rei 予約
- リフレッシュ 体操45 14:10～14:55 理恵 予約
- カラダほぐす YOGA45 15:10～15:55 理恵 予約
- {MOVE BODY} FIGHT45 19:15～20:00 森 恵里佳 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 森川 由美子 予約
- NEW {MOVE BODY} DANCE30 21:25～21:55 森川 由美子 予約

**Bスタジオ**
- ステップ1 10:10～10:50 浜口 奈月 予約
- 骨盤リズム ダイエット45 11:10～11:55 浜口 奈月 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～15 12:15～12:30
- スタートFit ～ダイエット～15 12:40～12:55
- アクティブ ストレッチ 13:15～13:45 小林 なつ子 予約
- 気功45 14:05～14:50 山路 順子 予約
- 太極拳45 15:05～15:50 山路 順子 予約
- 太極拳42式 16:00～16:30 山路 順子 有料 予約
- {MOVE BODY} CONDITION45 19:20～20:05 桑原 美幸 予約 アップデート
- {MOVE BODY} POWER30 20:25～20:55 森 恵里佳 予約 アップデート
- ヒーリング ストレッチ30 21:15～21:45 森 恵里佳 予約

**ジム**
- NEW SPARTAN BODY15 21:10～21:25
- スタートFit ～カラダリセット～15 21:30～21:45

**プール**
- クロール30 10:50～11:20 小野 亜里沙
- スイム スクール40 13:00～13:40 小野 亜里沙 有料
- スイム30 13:50～14:20 小野 亜里沙
- オリジナル オリジナル サーキット30 14:30～15:00 越後 和美
- アクア ダンス30 15:10～15:40 越後 和美

## 金曜日

**Aスタジオ**
- NEW {MOVE BODY} DANCE45 10:05～10:50 五十嵐 美奈子 予約
- ZUMBA 11:10～11:55 五十嵐 美奈子 予約
- {MOVE BODY} POWER30 12:10～12:40 岡田 比菜 予約 アップデート
- スタートFit ～動けるカラダ～15 12:55～13:10
- スタートFit ～カラダリセット～15 13:15～13:30
- 骨盤リズム ダイエット30 13:45～14:15 渡 美樹 予約
- {MOVE BODY} CONDITION45 14:35～15:15 渡 美樹 予約 アップデート
- お腹シェイプ20 15:30～15:50 渡 美樹
- キッズ卓球 キッズ 16:15～17:15
- キッズ卓球 ジュニア 17:20～18:20
- ステップ2 19:15～20:05 村瀬 裕太郎 予約
- Yutaro's Friday Night School 20:25～21:25 村瀬 裕太郎 有料 予約

**Bスタジオ**
- カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 naho 予約
- HULA HULA 11:05～11:50 naho 予約
- HULA HULA 有料クラス30 12:05～12:35 naho 有料 予約
- やさしい 社交ダンス 12:50～13:35 赤井 裕子 予約
- 社交ダンス 有料クラス30 13:50～14:20 赤井 裕子 有料 予約
- アロマヒーリング ストレッチ30 14:35～15:05 盛園 尚美 予約
- エアロ1 15:25～16:05 盛園 尚美 予約
- オリジナル ストレッチ 研究所45 19:15～20:00 篠田 和明 予約
- {MOVE BODY} FIGHT30 20:20～20:50 熊澤 大輝 予約
- {MOVE BODY} POWER45 21:10～21:55 熊澤 大輝 予約 アップデート

**ジム**

**プール**
- NEW はじめてスイム30 【クロール】 10:00～10:30 林 里美
- NEW スイムスクール 【クロール】 10:35～11:20 林 里美 有料
- 一ケ所集中 スイム30 11:30～12:00 星 美穂 有料
- 一ケ所集中 スイム30 12:10～12:40 星 美穂 有料
- スキルアップ クロール 14:30～15:10 石田 健人 有料
- スキルアップ 平泳ぎ 15:20～16:00 石田 健人 有料

## 土曜日

**Aスタジオ**
- ヨガ60 9:50～10:50 里実 予約
- コアBODY ピラティス 11:05～12:05 種市 沙果梢 有料 予約
- オリジナル EASY サーキット 12:25～13:10 種市 沙果梢 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 13:30～14:15 種市 沙果梢 予約
- エアロ2 14:35～15:25 長谷川 昌美 予約
- {MOVE BODY} FIGHT45 15:45～16:30 佐久間 遥 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:50～17:35 めり 予約
- DDD STYLE HIPHOP 17:55～18:40 めり 予約

**Bスタジオ**
- HULA HULA 有料クラス30 10:15～10:45 小池 光世 有料 予約
- HULA HULA 11:05～11:50 小池 光世 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 長谷川 昌美 予約
- Masami's ステップ 13:20～14:20 長谷川 昌美 有料 予約
- {MOVE BODY} POWER45 14:45～15:30 佐久間 遥 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:50～16:35 めり 有料 予約
- {MOVE BODY} SHAPE30 16:55～17:25 佐久間 遥 予約

**ジム**
- NEW SPARTAN BODY15 13:25～13:40 tatu
- スタートFit ～おなか引き締め～15 13:45～14:00 tatu
- スタートFit ～カラダリセット～15 14:05～14:20 tatu

**プール**
- 一ケ所集中 スイム30 11:05～11:35 星 美穂 有料
- 一ケ所集中 スイム30 11:45～12:15 星 美穂 有料
- 30分間スイム 12:25～12:55 星 美穂 有料
- 最短でマスター! 楽で綺麗な クロール OR 背泳ぎ 13:15～14:00 栗山 秀一 有料
- ウォーク& ジョグ30 14:30～15:00 栗山 秀一
- アクア ダンス30 15:10～15:40 栗山 秀一
- キッズスイミング パーソナル 16:00～17:00 有料

## 日曜日

**Aスタジオ**
- リフレッシュ 体操60 9:50～10:50 理恵 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 11:10～11:55 理恵 予約
- DDDハウス ワークアウト 12:20～13:05 Sonokka 予約
- ZUMBA 13:25～14:10 Sonokka 予約
- NEW {MOVE BODY} DANCE45 14:30～15:15 井上 恵 予約
- {MOVE BODY} FIGHT45 16:25～17:10 井上 恵 予約

**Bスタジオ**
- オリジナル リラックス ストレッチ30 10:10～10:40 渡辺 知美子 予約
- やさしい ジャズダンス 11:00～11:45 渡辺 知美子 予約
- オリジナル ピラティス オリジナル45 12:15～13:00 理恵 予約
- ボディメイク Re トレーニング部 13:20～14:05 理恵 有料 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:25～15:10 武守 佑真 予約
- ヒーリング ストレッチ30 15:30～16:00 武守 佑真 予約
- {MOVE BODY} CONDITION30 16:20～16:50 武守 佑真 予約 アップデート

**ジム**

**プール**
- アクアミット +F 30 10:45～11:15 小堀 民子
- アクア ダンス30 11:25～11:55 小堀 民子

---

□ 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。

※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。