

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

		土曜日		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:30				
45				
09:00				
15				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 8:45～9:45
30				
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15			
10:00				
15				キッズスイミング キッズスイマー 9:45～10:45
30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:15～11:15		ヨガ60 10:00～11:00 加藤 智枝	
11:00				
15				キッズスイミング キッズスイマー 10:45～11:45
30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:15～12:15		NEW [MOVE BODY] DANCE45 11:20～12:05 金子 千夏	
12:00				
15				キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:45～12:45
30				
45				
13:00	エアロ1 12:40～13:20 市川 和子		カラダしぼる YOGA45 12:25～13:10 桑原 美幸	
15				キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:45～13:45
30				
45				
14:00	[MOVE BODY] POWER30 13:45～14:15 川松 夏海		骨盤リズム ダイエット45 13:35～14:20 市川 和子	
15				
30				キッズスイミング キッズスイマー 14:00～15:00
45				
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 山本 あゆ美		[MOVE BODY] CONDITION45 14:40～15:25 tae	
15				キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:00～16:00
30				
45				
16:00				
15	ZUMBA 15:50～16:35 Shun		マット ピラティス45 15:45～16:30 tae	
30				キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 16:00～17:00
45				
17:00				
15	有料 ラテンダンス 16:50～17:50 Shun		有料 バレエ 16:45～17:45 福島 由紀子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 17:00～18:00
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	プール	08:30
			45
			09:00
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 8:45～9:45	15
			30
			45
			10:00
		キッズスイミング キッズスイマー 9:45～10:45	15
			30
			45
			11:00
		キッズスイミング キッズスイマー 10:45～11:45	15
			30
			45
			12:00
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:45～12:45	15
			30
			45
			13:00
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:45～13:45	15
			30
			45
			14:00
			15
		キッズスイミング キッズスイマー 14:00～15:00	30
			45
			15:00
			15
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:00～16:00	30
			45
			16:00
			15
			30
		アクア ダンス45 16:30～17:15 寺本 強	45
			17:00
			15
			30
		スイミング サークル45 17:30～18:15	45
			18:00
			15
			30
		フィン コース30 18:25～18:55	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

ティップネス大泉学園
タイムスケジュール & インフォメーション
休館日: 毎週金曜 tel: 03-3925-1811 <http://tip.tipness.co.jp>

TIPNESS

ニュース

2024年
5月

アッ.プ.テ.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

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。

POWER

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