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 氷川台

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] 03-5946-1251
[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
- 【有料】健康ループ体操 9:55～10:55 小池 光世 [有料][予約]
- 骨盤リズムダイエット45 11:15～12:00 小池 光世 [予約]
- ファーストピクス 12:15～12:55 森 恵里佳 [予約]
- PILATES BODY MAKE30 13:10～13:40 森 恵里佳 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:00～14:30 中嶋 まどか [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
- PILATES BODY MAKE30 19:45～20:15 佐藤 恭子 [予約]
- カラダしぼるYOGA45 20:30～21:15 佐藤 恭子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 21:30～22:00 駒木 海星 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 伊藤 真紀子 [予約]
- 【有料】ヨガスクール30 11:15～11:45 伊藤 真紀子 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:15～12:45 小池 光世 [予約] [アップデート]
- やさしいバレエ 13:05～13:50 福島 由紀子 [予約]
- 【有料】初級バレエ60 14:05～15:05 福島 由紀子 [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
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 19:45～20:15 鈴木 里彩 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 西廣 亜矢子 [予約]
- 【有料】ダンス 基礎クラス 21:30～22:00 西廣 亜矢子 [有料][予約]

ジム

プール
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- アクアダンス30 13:10～13:40 吉田 賢一 [オリジナル]
- アクアサーキット 13:50～14:20 吉田 賢一 [オリジナル]
- のびのびアクア30 14:30～15:00 吉田 賢一
- 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

火曜日

Aスタジオ
- 免疫ケア体操 10:15～10:35
- 【MOVE BODY】POWER30 10:55～11:25 駒木 海星 [予約] [アップデート]
- 健康エール30 11:40～12:10 駒木 海星 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 12:30～13:15 サトウタカコ [予約]
- エアロ1 13:40～14:20 関口 貴子 [予約]
- HULA HULA 14:35～15:20 小林 賀章 [予約]
- キッズダンス キッズ 15:30～16:20
- キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW FAST WALK30 19:00～19:30 駒木 海星 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:50～20:20 鈴木 里彩 [予約]
- NEW SPARTAN BODY20 20:35～20:55
- シェイピング30 21:05～21:35 松本 俊 [予約]

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット45 9:55～10:40 MIEKO [予約]
- ZUMBA 10:55～11:40 MIEKO [予約]
- ヨガ60 12:25～13:25 江口 ねこ [予約]
- 【有料】初級バレエ75 13:45～15:00 高羽 美美 [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
- 【MOVE BODY】CONDITION45 19:40～20:25 安倍 浩子 [予約] [アップデート]
- ZUMBA 20:40～21:25 安倍 浩子 [予約]

ジム
- 【有料】骨盤ストレッチ&エクササイズ 14:30～15:15 関口 貴子 [有料][予約]

プール
- 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

水曜日

休館日

マスターズ練習レーン 21:00～22:00

木曜日

Aスタジオ
- 【有料】フラエレガンススクール60 9:50～10:50 鈴木 美喜代 [有料][予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 11:05～11:35 鈴木 里彩 [予約]
- 太極拳45 11:50～12:35 那須 順子 [予約]
- 【有料】太極拳スクール60 12:50～13:50 那須 順子 [有料][予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 14:05～14:50 橋本 悠里 [予約]
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 15:30～16:30
- 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
- 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 17:30～18:30
- NEW SPARTAN BODY15 19:10～19:25
- 【MOVE BODY】POWER45 19:40～20:25 駒木 海星 [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 森田 麻衣 [予約]

Bスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 関根 順子 [予約]
- エアロ1 11:00～11:40 佐藤 恭子 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 11:55～12:25 鈴木 里彩 [予約]
- ZUMBA 12:40～13:25 SATO [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:40～14:25 HIRO [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:40～15:10 HIRO [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
- ZUMBA 19:45～20:30 森田 麻衣 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:45～21:30 駒木 海星 [予約]

ジム

プール
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- 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
- ボディケア体操 10:00～10:45 松本 俊 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 ERINA [予約]
- 【有料】ベリーダンスオリジナル振付45 12:00～12:45 Munira [有料][予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:05～13:35 ERINA [有料][予約]
- スタートFit ～おなか引き締め～15 14:20～14:35
- 免疫ケア体操 14:40～15:00
- キッズダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30
- NEW SPARTAN BODY15 19:45～20:00
- 【MOVE BODY】POWER30 20:15～20:45 蜂谷 翔太 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 蜂谷 翔太 [予約]

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 伊地知 義生 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 11:00～11:45 Munira [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05～12:50 ERINA [予約]
- ヴィンヤサヨガ60 13:05～14:05 勝田 真有 [予約]
- 【有料】セルフケアヨガ 14:15～15:00 勝田 真有 [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
- バレエ60 19:00～20:00 田島 由佳 [予約]
- バリエーションスクール30 20:15～20:45 田島 由佳 [有料][予約]
- ボワントスクール30 20:55～21:25 田島 由佳 [有料][予約]

ジム

プール
- アクアダンス30 11:50～12:20 高橋 彩
- アクアミット+F 30 12:30～13:00 高橋 彩
- 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
- HATHA YOGA ティープ ブレスフロウ60 9:50～10:50 勝田 真有 [予約]
- [オリジナル] カーディオボディシェイプ45 11:05～11:50 勝田 真有 [予約]
- ZUMBA 12:05～12:50 SATO [予約]
- NEW SPARTAN BODY20 13:05～13:25
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:35～14:05 西廣 亜矢子 [有料][予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20～15:05 西廣 亜矢子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 15:20～15:50 知久 浩典 [予約] [アップデート] [オリジナル]
- フリースタイルマーシャル30 16:05～16:35 知久 浩典 [予約]
- ヴィンヤサヨガビギナー60 16:50～17:50 知久 浩典 [予約]

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:40～10:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:40～11:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:40～12:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:40～13:40
- キッズバレエ キッズ 14:00～15:00
- キッズバレエ ジュニアⅡ60 15:00～16:00
- キッズバレエ ジュニアⅡ 16:00～17:00
- キッズバレエ 90 17:00～18:30

ジム

プール
- ベビースイミング45 9:45～10:30
- キッズスイミング キッズスイマー 10:40～11:40
- キッズスイミング 11:50～12:50
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:10～15:10
- キッズスイミング 15:20～16:20
- 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
- ヨガ60 9:50～10:50 小林 賀章 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 11:05～11:50 川原 亜希子 [予約]
- エアロ2 12:05～12:55 川原 亜希子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 徳岡 隆之介 [予約] [アップデート]
- HULA HULA 14:10～14:55 小池 光世 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 15:10～15:55 大谷 知加 [予約]
- NEW FAST WALK30 16:10～16:40 蜂谷 翔太 [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 16:55～17:40 蜂谷 翔太
- 免疫ケア体操 17:55～18:15

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:40～10:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:40～11:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:40～12:40
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:40～12:40
- スタートFit ～おなか引き締め～15 13:15～13:30
- スタートFit ～ダイエット～20 13:35～13:55
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:10～14:55 徳岡 隆之介 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:10～15:40 鈴木 里彩 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 16:00～16:45 小館 慶子 [予約]
- BASE WALK45 17:00～17:45 小館 慶子

ジム

プール
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:50～11:50
- キッズスイミング 11:55～12:55
- キッズスイミング 12:55～13:55
- キッズスイミング 13:55～14:55
- キッズスイミング 14:55～15:55
- マスターズ練習レーン 17:00～18:00