2024年 3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 上飯田

[営業時間] 平日 9:30～23:00
土曜 9:30～21:00
日祝 9:30～19:00
[T E L] 052-910-1631
[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
- 10:00～10:45 カラダほぐすYOGA45 伴野 絵梨
- 11:05～11:25 メリハリHIP 伴野 絵梨
- 11:35～11:55 メリハリABS 杉本 亘
- 12:15～12:45 {MOVE BODY}POWER30 杉本 亘
- 13:05～13:35 {MOVE BODY}FIGHT30 杉本 亘
- 13:55～14:55 ヨガ60 KUMI
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:00～19:20 免疫ケア体操 土佐 幸大
- 20:00～20:30 {MOVE BODY}SHAPE45 五十嵐 由美 アップデート
- 20:50～21:35 {MOVE BODY}FIGHT45 土佐 幸大

Bスタジオ
- 10:30～11:30 親子で楽しむ運動あそび親子
- 12:05～12:45 エアロ1 近藤 幸子
- 13:05～13:50 ベリーダンスフィットネス 青田 直子 アップデート
- 14:10～14:55 HULA HULA 青田 直子
- 15:30～16:30 キッズチアダンス キッズ
- 16:30～17:30 キッズチアダンス ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズチアダンス ジュニアⅡ60
- 19:30～20:00 ZUMBA Erika
- 20:30～20:50 BASE WALK30 野並 京子 アップデート
- 21:10～21:40 RITMOS30 野並 京子

ジム
- TRX フロートレッチ 12:00～12:20 五十嵐 由美
- TRX オールワークアウト 12:25～12:45 五十嵐 由美

プールA
- 11:00～11:45 ベビースイミング45
- 13:25～14:10 アクアダンス45 鈴木 珠代
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング
- 20:00～20:30 アクアダンス30 大森 一子
- 20:35～21:05 アクアミット+F30 大森 一子

プールB
- 12:00～12:30 泳法習得30 桑原 里実 有料
- 12:35～13:05 中級スイム30 桑原 里実 有料
- 14:15～15:15 マスターズレーン
- 21:15～22:15 マスターズレーン

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ60 古荘 愛佐美
- 11:20～12:05 {MOVE BODY}CONDITION45 KUMI
- 12:25～13:25 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 酒井田 奈々
- 13:50～14:35 RITMOS45 野並 京子
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:45～20:30 {MOVE BODY}POWER45 加藤 夏帆
- 21:00～21:45 BAILA BAILA45 古田 琴巳

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ステップ1 KUMI
- NEW 11:20～11:35 健康エール15 杉本 亘
- 11:40～11:55 整えウォーク15 杉本 亘
- 12:00～12:20 免疫ケア体操 杉本 亘
- 12:50～13:35 BAILA BAILA45 NAOMI
- 13:55～14:55 全国どこでもBAILA BAILA スクール60 古田 琴巳
- 15:30～16:30 キッズチアダンス キッズ
- 16:30～17:30 キッズチアダンス ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズチアダンス ジュニアⅡ60
- NEW 19:40～20:25 カラダしぼるYOGA45 MIO
- NEW 20:45～21:30 カラダほぐすYOGA45 MIO

プールA
- 10:00～10:45 キッズ 幼稚園授業
- 11:00～11:45 ベビースイミング45
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング
- 19:40～20:40 ウォーク&ジョグ30 酒井田 奈々
- 20:50～21:40 アクアダンス30 酒井田 奈々

プールB
- 11:00～12:00 中・上級スイム 上田 ヒロ子 有料
- 12:05～12:35 初級スイム30 上田 ヒロ子 有料
- 12:40～13:40 中・上級スイム 上田 ヒロ子 有料

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 カラダしぼるYOGA45 石塚 愛美
- 11:05～11:45 ステップ1 石塚 愛美
- 12:10～12:55 {MOVE BODY}POWER45 加藤 夏帆
- 13:15～14:00 BAILA BAILA45 古田 琴巳
- 14:20～15:10 エアロ2 林 晃史
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:45～20:30 {MOVE BODY}POWER45 土佐 幸大
- 20:50～21:20 {MOVE BODY}FIGHT30 土佐 幸大

Bスタジオ
- 10:00～10:45 HULA HULA 中村 ゆか
- 11:05～11:50 ヨガ45 KUMI
- 12:10～12:55 HIPHOP45 EMI
- NEW 13:15～13:45 {MOVE BODY}SHAPE30 加藤 夏帆 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:20～14:50 古田 琴巳
- 15:30～16:30 キッズ ヒップホップ ジュニアⅠ
- 16:30～17:30 キッズ ヒップホップ ジュニアⅡ
- 17:30～18:30 キッズ ヒップホップ ジュニアⅢ
- 整えウォーク15 19:10～19:25 五十嵐 由美
- 19:45～20:30 {MOVE BODY}CONDITION45 五十嵐 由美
- 20:50～21:20 アクティブストレッチ 五十嵐 由美

プールA
- 10:45～11:45 ベビースイミング45
- 12:00～12:45 メドレーマスタースイミング 新谷 一聡 有料
- 13:45～14:30 かんたんアクアダンス45 小川 朋子
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング

プールB
- 10:00～10:20 クロール入門20 桑原 里実
- 10:25～10:55 初・中級スイム30 桑原 里実 有料
- 13:10～13:40 スイム500
- 19:40～20:40 中・上級スイム 上田 ヒロ子 有料
- 21:15～22:15 マスターズレーン

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 アロマヒーリングストレッチ45 伴野 絵梨
- NEW 11:05～11:35 カラダしぼるYOGA30 伴野 絵梨
- 12:00～12:30 {MOVE BODY}FIGHT30 名手 優里菜
- 13:00～13:45 BAILA BAILA45 NAOMI
- 14:05～14:35 {MOVE BODY}POWER30 名手 優里菜
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:20～20:00 エアロ1 NAOMI
- 20:20～21:05 HIPHOP45 EMI

Bスタジオ
- 10:30～11:30 親子で楽しむ運動あそび親子
- 12:30～13:15 骨盤リズムダイエット45 秋葉 アップデート
- 12:55～13:45 エアロ2 横井 裕美
- 14:05～15:05 【有料オリジナル】ステップ1.5 石塚 愛美 篠原 ゆきえ W
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:00～19:15 健康エール15 土佐 幸大
- 19:35～20:20 {MOVE BODY}CONDITION45 伴野 絵梨
- 20:40～21:40 【有料オリジナル】エアロ60 横井 裕美 林 晃史 W 有料

ジム
- TRX フロートレッチ 13:00～13:20 岡本 未来
- TRX オールワークアウト 13:25～13:45 岡本 未来
- TRX フロートレッチ 20:40～21:00
- TRX オールワークアウト 21:05～21:25

プールA
- 11:00～11:45 ベビースイミング45
- 12:35～12:55 バタフライ入門20 桑原 里実
- 13:00～13:45 アクアダンス45 小川 朋子
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング
- 19:50～20:35 アクアダンス45 鈴木 珠代
- 20:50～21:35 メドレーマスタースイミング 新谷 一聡 有料

プールB
- 9:55～10:55 泳法習得60 桑原 里実 有料
- 11:30～12:30 中・上級スイム 上田 ヒロ子 有料
- 14:00～15:00 中・上級スイム 上田 ヒロ子 有料

土曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 11:00～12:00 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 12:00～13:00 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 13:30～14:15 ZUMBA 篠原 ゆきえ
- 14:35～15:25 エアロ2 篠原 ゆきえ
- 15:45～16:30 {MOVE BODY}POWER45 五十嵐 由美
- 16:50～17:20 {MOVE BODY}SHAPE30 五十嵐 由美 アップデート

Bスタジオ
- 10:00～10:45 カラダほぐすYOGA45 MIO
- 11:05～11:30 健康エール15 杉本 亘
- 11:35～11:55 免疫ケア体操 杉本 亘
- 12:30～13:10 エアロ1 篠原 ゆきえ
- 16:00～17:00 キッズチアダンス ジュニアⅢ

ジム
- TRX フロートレッチ 14:40～15:00 杉本 亘
- TRX オールワークアウト 15:05～15:25 杉本 亘

プールA
- 10:00～11:00 キッズスイミング
- 11:00～12:00 キッズスイミング
- 12:00～13:00 キッズスイミング
- 13:00～14:00 キッズスイミング
- 14:00～15:00 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 キッズスイミング

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 青田 直子
- 11:05～11:50 {MOVE BODY}CONDITION45 伴野 絵梨
- 12:15～12:55 {MOVE BODY}POWER45 伴野 絵梨
- 13:15～14:00 {MOVE BODY}FIGHT45 五十嵐 由美
- 14:20～15:05 HIPHOP45 MIYU
- 15:25～16:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE MIYU

Bスタジオ
- 10:30～11:30 親子で楽しむ運動あそび親子
- 12:00～13:00 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 13:00～14:00 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 15:25～16:10 キッズ パーソナル

プールA
- 10:00～11:00 キッズスイミング
- 11:00～12:00 キッズスイミング
- 12:00～13:00 キッズスイミング
- 13:00～14:00 キッズスイミング
- 14:00～15:00 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズ パーソナル

プールB
- 10:00～10:45 ベビースイミング45