

ティップネス横浜

月	火	水	木	金	土	日
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			

■ 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 9:00~20:00
 【TEL】045-328-3610
 【休館日】毎週火曜

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！ <https://i.tipness.co.jp>



時間	月曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	ヨガ45 10:00~10:45 澤田 麻未		ウォーク& ジョグ30 10:30~11:00 蔵本 洋美
30			
45			
11:00			
15	美姿勢 ワークアウト 11:05~11:50 澤田 麻未	お腹シェイプ20 11:05~11:25	アクア ダンス30 11:10~11:40 蔵本 洋美
30		基礎DANI20 11:30~11:50	
45			
12:00			
15			
30	【MOVE BODY】 DANCE 45 12:10~12:55 松浦 桜志	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:05~12:50 kanako	クロール 12:00~12:45 柳澤 祥
45			
13:00			
15			バタフライ 12:50~13:35 柳澤 祥
30	HIPHOP45 13:15~14:00 kanako	バレエ45 13:10~13:55 カモン ママ	
45			
14:00			
15			アクア ダンス45 14:00~14:45 稲毛 友紀
30		バレエ やさしい ヴァリエーション 45 14:15~15:00 カモン ママ	
45			
15:00	初級者 ピククルボール 60 14:35~15:35		
15			
30			
45			
16:00		キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30
15			
30	中上級者 ピククルボール 15:45~17:15		
45			
17:00		キッズ ストリートダンス ジュニア1 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30
15			
30			
45			
18:00		キッズダンス ジュニア 17:45~18:45	キッズスイミング 17:30~18:30
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	エアロ2 19:10~20:00 柴田 江里子	ヨガ45 19:15~20:00 加藤 真実子	アクア ミット +F 30 19:30~20:00 滝澤 由久子
45			
20:00			
15			
30	ステップ2 20:15~21:05 柴田 江里子	Ageless Martial30 20:20~20:50 田中 敏史	アクア ダンス30 20:05~20:35 滝澤 由久子
45			
21:00			
15			
30		SPARTAN CIRCUIT30 21:10~21:40 田中 敏史	
45			
22:00	【有料】 マルチステップ (第1・3週目のみ開催) 21:20~22:20 柴田 江里子		
15			
30			
45			
23:00			

休館日

時間	水曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	ヨガ45 10:00~10:45 岡田 江梨	骨盤リズム ダイエット30 10:10~10:40 浜口 奈月	
30			
45			
11:00			
15	カラダほくす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月	HULA HULA 11:00~11:45 Mami	クロール入門 11:05~11:35 JOE
30			初級 クロール 11:40~12:25 JOE
45			
12:00			
15			
30	ステップ1 12:05~12:45 浜口 奈月	ベリーダンス フィットネス 12:00~12:45 Mami	有料
45			
13:00			
15			
30	MAT PILATES45 13:05~13:50 Sonokka	エアロ1 13:10~13:50 浦谷 美帆	ウォーク& ジョグ30 13:30~14:00 蔵本 洋美
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
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			

時間	木曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	BAILA BAILA45 10:00~10:45 奈良 夢	太極拳60 9:50~10:50 落合 郁子	
30			
45			
11:00			
15	ヨガ45 11:00~11:45 大塚 ナミ	健康エール 30 11:15~11:45 田村 佳奈	アクア ミット +F 30 11:20~11:50 齋田 尚子
30			
45			
12:00			
15			
30	Ageless Martial20 12:05~12:25	姿勢メンテナンス 12:00~12:20	アクア ダンス30 12:00~12:30 齋田 尚子
45		Ageless Mobi20 12:30~12:50 小尾 数加	
13:00			
15			
30	エアロ1 12:45~13:25 清水 亜希子		初中級 スイマーズ 12:40~13:25 簡井 元貴
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
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			

時間	金曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	HULA HULA 10:05~10:50 森川 由美子	ヨガ45 10:00~10:45 大崎 絵里	カラダほくし& ウォーキング 10:00~10:30 柿島 由香
30			アクア ミット +F 30 10:40~11:10 柿島 由香
45			
11:00			
15			
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05~11:50 森川 由美子	マーシャル30 11:00~11:30 森 恵里佳	
45			
12:00			
15			
30	全国どこでも BAILA BAILA スクール60 12:05~13:05 霜田 哲也	MAT PILATES45 11:45~12:30 森 恵里佳	4泳法初級 11:25~12:10 吉田 政輝
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30	BAILA BAILA45 13:20~14:05 霜田 哲也	太極拳60 12:45~13:45 小田 洋輔	背泳ぎ 12:15~13:00 吉田 政輝
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
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			

時間	土曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00~10:00	キッズスイミング 9:00~10:00
45			
10:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:00~11:00	キッズスイミング 10:00~11:00
45			
11:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニア 11:00~12:00	キッズスイミング 11:00~12:00
45			
12:00			
15			
30			
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
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			

時間	日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00~10:00	キッズスイミング 9:00~10:00
45			
10:00			
15			
30	ヨガ45 10:00~10:45 加藤 真実子	キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:00~11:00	キッズスイミング 10:00~11:00
45			
11:00			
15			
30	MAT PILATES45 11:05~11:50 加藤 真実子	キッズ 体育のミカタ ジュニア 11:00~12:00	キッズスイミング 11:00~12:00
45			
12:00			
15			
30			
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
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			