

ティップネス 大泉学園

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

休館日
 祝日

[営業時間] 平日 9:45～23:00
土曜 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00

[TEL] 03-3925-1811
[休館日] 每週金曜

- ・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.com>

**iTIPNESS**

		月曜日		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	[MOVE BODY] SHAPE30 10:10～10:40 Rei 予約	気功45 10:00～10:45 弘澤 成美 予約		
45	アップデート			
11:00				
15				泳ぎ込み スクール 10:45～11:15 千名原 忍
30	エアロ1 11:00～11:40 Rei 予約	太極拳45 11:00～11:45 弘澤 成美 予約	有料	予約
45				
12:00				アクア ダンス45 11:30～12:15 千名原 忍
15	ダンスエアロ 45 11:55～12:40 藤野 慎士 予約	カラダしぼる YOGA30 12:00～12:30 森田 麻衣 予約		
30				
45				
13:00				フィン スクール 12:30～13:15 千名原 忍
15	ZUMBA 12:55～13:40 森田 麻衣 予約	エアロ2 12:55～13:45 藤野 慎士 予約	有料	予約
30				
45				フィン コース30 13:30～14:00
14:00				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 森田 麻衣 予約	[MOVE BODY] FIGHT30 14:00～14:30 鈴木 翔平 予約		
30				
45				
15:00				
15				
30				
45		有料 バレエ レッスン75 14:50～16:05 北村 三佳子		
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	有料	予約	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
15				
30				
45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
15				
30				
45				
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
15				
30				
45				
19:00				
15		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 18:30～19:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
30				
45				有料
20:00	NEW [MOVE BODY] DANCE45 19:45～20:30 井上 恵 予約	HATHA YOGA ディープ フレックス フロウ45 19:45～20:30 八木 真梨子		スイミング スクール 【初中級4種】 19:40～20:25 千名原 忍
15				有料
30				予約
45				水中ウォーキング スクール 20:30～21:00 千名原 忍
21:00	[MOVE BODY] CONDITION45 20:45～21:30 八木 真梨子 予約	HULA HULA 20:45～21:30 井上 恵 アップデート		フィン コース30 21:00～21:30
15				
30				
45				
22:00		HULA HULA 有料クラス30 21:35～22:05 井上 恵	有料	予約
15				
30				
45				
23:00				

火曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
HATHA YOGA ティーブ プレス フロー45 10:05～10:50 勝田 真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出 涼子	ベビースイミング 45 10:15～11:00
予約	予約 アップデート	
BAILA BAILA45 11:15～12:00 Eririn	カラダしぼる YOGA45 11:10～11:55 勝田 真有	アクアミット +F 30 11:20～11:50 大和田 真子
予約	予約	
	NEW	アクア ダンス30 12:00～12:30 大和田 真子
[MOVE BODY] POWER30 12:20～12:50 鶴岡 雅士	[MOVE BODY] DANCE30 12:15～12:45 Eririn	
予約	予約	
エアロ1 13:15～13:55 吉川 温子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 Eririn	はじめてスイム20 13:05～13:25 米野 拓人
予約	予約	テクニカル スイム45 13:30～14:15 米野 拓人
		有料 予約
エアロ2 14:10～15:00 吉川 温子		フィン コース30 14:30～15:00
予約		
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 17:10～18:10	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 18:10～19:10	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
[MOVE BODY] POWER30 19:35～20:05 井上 恵	ベリーダンス フィットネス 19:25～20:10 相沢 香	
予約	予約	
[MOVE BODY] FIGHT45 20:25～21:10 井上 恵	ZUMBA 20:25～21:10 SATO	
予約	予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 相沢 香		
予約		

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ1 10:00～10:40 井出 涼子	太極拳60 10:00～11:00 弘澤 成美	ベビースイミング 45 10:15～11:00
予約	予約	
エアロ2 11:00～11:50 井出 涼子	【MOVE BODY】 CONDITION30 11:15～11:45 加藤 智枝	
予約	予約	
カラダほぐす YOGA45 12:05～12:50 加藤 智枝	有料 バレエ 12:00～13:00 山口 嘉子	アクア ダンス30 12:40～13:10 大嵐 美帆
予約	有料 予約	
健康エール 30 13:10～13:40 松本 朋	はじめて ジャズダンス 13:15～13:45 茂田 篤子	アクアミット +F 30 13:20～13:50 大嵐 美帆
予約	予約	
ヨガ60 14:00～15:00 竹内 正子	【有料】 ジャズ ダンス75 14:00～15:15 茂田 篤子	スイミング サークル45 14:10～14:55
予約	予約	予約
	有料 予約	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
マーシャル ワークアウト45 19:20～20:05 MATSU	【MOVE BODY】 CONDITION45 19:25～20:10 金子 千夏	
予約	予約	
		【有料】 最新 スイムテクニック マスター 20:10～21:00 河本 耕平
【MOVE BODY】 SHAPE45 20:25～21:10 金子 千夏	ZUMBA 20:25～21:10 松尾 昇平	有料
アップデート	予約	
	エアロ2 21:25～22:15 松尾 昇平	
	予約	

木曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:10～10:50 多村 恵子	カラダほぐす YOGA45 10:05～10:50 Eiririn	有料 予約 スイミング スクール 【中級4種スキルアップ】 10:25～11:10 浜田 貴夫
ZUMBA 11:10～11:55 多村 恵子	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:05～11:50 Eiririn	スイミング スクール 【初中級4種】 11:10～11:55 鈴木 さやか
		有料 予約
【MOVE BODY】 POWER30 12:25～12:55 井上 恵	【有料】 ジャズダンス (第1・3・5) バーストレッチ (第2・4) 12:10～13:10 茂田 篤子	アクア ダンス45 12:10～12:55 鈴木 さやか
	有料 予約	
HULA HULA 13:15～14:00 井上 恵	BASE WALK30 13:30～14:00 金子 千夏	スイミング サークル60 13:15～14:15
アップデート	予約	
アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 MIWA	HULA HULA 有料クラス30 14:20～14:50 井上 恵	スイミング スクール 【中級4種スキルアップ】 14:30～15:15 浜田 貴夫
予約	有料 予約	有料 予約
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	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 キッズスイマー 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 ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】 FIGHT30 19:30～20:00 松本 萌	カラダしぼる YOGA45 19:25～20:10 金子 千夏	
予約	予約	
【MOVE BODY】 POWER45 20:25～21:10 金子 千夏	骨盤リズム ダイエット30 20:30～21:00 黒田 珠代	
予約	予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 黒田 珠代	NEW FAST WALK30 21:30～22:00 金子 千夏	フィン コース30 21:10～21:40
予約	予約	

■ 休館日 ■ 祝日

土曜日

日曜日

08:30	45
09:00	15
	30
	45
10:00	15
	30
	45
11:00	15
	30
	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	

2024年
6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

カラダを動かして
体力をつけよう！
2024年
6月

新プログラムのご紹介

Groupトレーニング続々登場！

「スクワット」を極めて
“魅せ尻”を手に入れる

限界 SQUAT

WOW

限界

超タイパで、理想の“魅せBODY”へ。

「腹筋」を極めて
“魅せ腹”を手に入れる

限界 HUKKIN

WOW

OMG GOOD

人気のプログラムが **アップデート!**
振り付けが変わる(=アップデート)
タイミングで始めてみませんか？

MOVE BODY
SHAPE
カラダしぼる・ココロはずむ

体力を支える
筋力と
持久力向上!

フラフラ
HULA HULA

今回の楽曲
Ka makani kā'i'ili aloha
愛する人を歌った少し切ないメロ(歌)。
口ずさみながら踊りたくなるような
歌詞に合わせて、気持ちよく踊りましょう。

◆ 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 ◆

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	15	30	45