2021年 5月 ティップネス 蘇我

グループエクササイズタイムスケジュール

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 10:00～23:00
土曜 10:00～21:00
日祝 10:00～19:00
[T E L] 043-209-5121
[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	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
ヨガ75 10:15~11:30 中野 サトミ	フラダンス60 10:20~11:20 市原 かおる	親子で楽しむ運動あそび60 10:15~11:15	アクアミット+F 30 10:30~11:00 三森 光子	キッズスイミング 15:15~16:15
ファイティングラッシュ30 11:50~12:20 田端 寿美礼	NEW Tipness腸活体操 11:45~11:55		アクアダンス30 11:10~11:40 三森 光子	キッズスイミング 16:15~17:15
ステップ2 12:40~13:30 田端 寿美礼	下半身シェイプ15 12:10~12:25		クロール入門20 12:15~12:35 渡邊 浩美	キッズスイミング 17:15~18:15
パワーラッシュ45 13:50~14:35 永野 大遥 アップデート	上半身シェイプ15 12:25~12:40		クロール30 12:40~13:10 渡邊 浩美	キッズスイミング 18:15~19:15
NEW 骨盤リズムダイエット45 14:55~15:40 新谷 富乃	アロマヒーリングストレッチ30 13:00~13:30 永野 大遥		スイミングサークル30 13:20~13:50	キッズスイミング 19:15~20:15
キッズ体育のミカタキッズ 16:15~17:15	アクティブストレッチ 13:55~14:25 有我 雅沙			
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 17:15~18:15	キッズチアダンスキッズ 15:15~16:15			
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 18:15~19:15	キッズチアダンスジュニア 16:15~17:15			
FULLSTEP MOVEMENT 19:35~20:20 中澤 怜	キッズチアダンスジュニアⅡ 17:15~18:15			
お腹シェイプ15 20:40~20:55	キッズチアダンステクニック60 18:15~19:15			
	ZUMBA 19:50~20:35 樋口 和枝			
	カラダほぐす…			

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
ZUMBA 10:15~11:00 小林 亮子	アクティブストレッチ 10:25~10:55 篠宮 楽由	花まる学習会 15:15~16:15	基礎・初級クロール 10:20~11:05 福井 友美 有料	ベビースイミングベビー45 10:15~11:00
ステップ1 11:20~12:00 小林 亮子	下半身シェイプ15 11:15~11:30	花まる学習会90 16:15~17:45	中級四泳法 11:15~12:15 福井 友美 有料	キッズスイミング 15:15~16:15
美カラテFit 12:20~13:05 柴田 雅	上半身シェイプ15 11:30~11:45	花まる学習会90 17:45~19:15	スイミングサークル40 12:25~13:05	キッズスイミング 16:15~17:15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:25~14:10 柴田 雅	パワーラッシュ30 12:05~12:35 有我 雅沙 アップデート		アクアミット+F 30 13:20~13:50 MIYUKICHI	キッズスイミング 17:15~18:15
ダンススキルアップ30 14:20~14:50 柴田 雅 有料	NEW Tipness腸活体操 12:55~13:05		アクアダンス30 14:00~14:30 MIYUKICHI	キッズスイミング 18:15~19:15
キッズ体育のミカタキッズ 15:15~16:15	シェイピング15 13:10~13:25			キッズスイミング 19:15~20:15
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:15~17:15	カラダほぐすYOGA45 13:45~14:30 加藤 智枝			
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:15~18:15	卓球開放タイム 15:00~16:45			
メリハリABS15 19:10~19:25	キッズストリートダンスジュニアⅠ 17:15~18:15			
メリハリHIP15 19:25~19:40	キッズストリートダンスジュニアⅡ 18:15~19:15			
ステップ1 20:00~20:40 田端 寿美礼	お腹シェイプ20 19:45~20:05			
	キックシェイプ30 20:25~20:55 和田 信太郎			

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
NEW カラダしぼるYOGA45 10:15~11:00 千夏子	Tipness腸活体操 10:15~10:25	親子で楽しむ運動あそび60 10:15~11:15	はじめて平泳ぎ・バタフライ(隔月) 10:30~11:00 田村 菜々香 有料	ベビースイミングベビー45 13:00~13:45
NEW 骨盤リズムダイエット45 11:20~12:05 千夏子	アロマヒーリングストレッチ30 10:40~11:10 高橋 広恵	フラスクール 12:45~13:45 市原 かおる 有料	ステップアップ四泳法 11:10~11:55 田村 菜々香 有料	キッズスイミング 15:15~16:15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 CHIKA	スリムボクシング30 11:30~12:00 中村 郁貴			キッズスイミング 16:15~17:15
ジャズダンス60 13:30~14:30 CHIKA	パワーラッシュ45 12:20~13:05 中村 郁貴 アップデート			キッズスイミング 17:15~18:15
キッズ体育のミカタキッズ 15:15~16:15	アクティブストレッチ 13:25~13:55 篠宮 楽由			キッズスイミング 18:15~19:15
キッズ体育のミカタキッズ 16:15~17:15	お腹シェイプ20 14:10~14:30			キッズスイミング 19:15~20:15
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 17:15~18:15	ジャズダンススクール45 15:00~15:45 CHIKA 有料			
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 18:15~19:15	キッズストリートダンスジュニアⅠ60 17:15~18:15			
アドバンスプラスステップ 19:45~20:35 十二町 絵梨子 有料	キッズストリートダンスジュニアⅡ 18:15~19:15			
エアロ2	ストレッチ15 19:45~20:00			
	パワーラッシュ45 20:15~21:00 石渡 宗佑 アップデート			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
太極拳60 10:15~11:15 KUMI	シェイピング20 10:20~10:40	太極拳スクール45 11:30~12:15 KUMI 有料	アクアサーキット 10:30~11:00 吉田 賢一	キッズスイミング 15:15~16:15
メリハリABS15 11:30~11:45	美カラテFit 11:00~11:45 渡邊 桃子		マイスター アクアダンス30 11:10~11:40 吉田 賢一	キッズスイミング 16:15~17:15
アクティブストレッチ 12:00~12:30 有我 雅沙	バレエ60 12:05~13:05 鈴木 まり子		のびのびアクア30 11:50~12:20 吉田 賢一	キッズスイミング 17:15~18:15
RITMOS45 12:50~13:35 武田 直美	バレエスクール40 13:15~13:55 鈴木 まり子 有料		週替り4泳法基礎 12:30~13:00 名倉 和希 有料	キッズスイミング 18:15~19:15
ベリーダンスフィットネス 14:00~14:45 樋口 和枝	下半身シェイプ15 14:15~14:30		泳法スキルアップサークル60 13:10~14:10 名倉 和希 有料	キッズスイミング 19:15~20:15
キッズ体育のミカタキッズ 15:15~16:15	上半身シェイプ15 14:30~14:45			
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:15~17:15	ベリーダンスフィットネス有料スクール 15:00~15:30 樋口 和枝 有料			
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:15~18:15	キッズバレエキッズ 16:15~17:15			
キッズ体育のミカタジュニアⅢ 18:15~19:15	キッズバレエジュニアⅠ 17:15~18:15			
ファイティングラッシュ45 20:00~20:45 滝口 紗矢加	キッズバレエジュニアⅡ 18:15~19:15			
	NEW カラダしぼるYOGA45 19:55~20:40 中澤 怜			
	UNIVERSAL MUSIC…			

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
アドバンスプラスエアロ 10:15~11:15 十二町 絵梨子 有料	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:15~11:15	親子で楽しむ運動あそび60 11:30~12:30	ベビースイミングベビー45 10:15~11:00	キッズスイミング 8:45~9:45
マルチステップ 11:35~12:20 十二町 絵梨子 有料	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:15~12:15	キッズ体育のミカタキッズ 14:15~15:15	スイミングサークル45 19:30~20:15	キッズスイミング 10:15~11:15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 十二町 絵梨子	TRAINING CLUB 12:45~13:00 石渡 宗佑	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 15:15~16:15		キッズスイミング 11:15~12:15
ファイティングラッシュ45 13:50~14:35 中村 郁貴	TRAINING CLUB 13:00~13:15 石渡 宗佑	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 16:15~17:15		キッズスイミング 12:15~13:15
FULLSTEP MOVEMENT 15:00~15:45 中澤 怜	キッズチアダンスキッズ 14:15~15:15	キッズ体育のミカタジュニアⅢ 17:15~18:15		キッズスイミング 14:15~15:15
HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 16:05~16:50 中澤 怜	キッズチアダンスジュニア 15:15~16:15			キッズスイミング 15:15~16:15
キッズチアダンス90 17:15~18:45	キッズチアダンスジュニアⅡ 16:15~17:15			キッズスイミング 16:15~17:15
キッズチアダンス90 18:45~20:15	パワーラッシュ45 17:35~18:20 有我 雅沙 アップデート			キッズスイミング 17:15~18:15
	ストレッチ20 18:35~18:55			キッズスイミング 18:15~19:15

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール
エアロ2 10:15~11:05 千夏子	NEW カラダほぐすYOGA45 10:20~11:05 伊藤 恵美子	キッズ体育のミカタキッズ 10:30~11:30	スイミングサークル45 16:30~17:15	キッズスイミング 10:30~11:30
ZUMBA 11:25~12:10 中野 サトミ	ステップ1 11:25~12:05 千夏子	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:30~12:30		キッズスイミング 11:30~12:30
RITMOS45 12:30~13:15 武田 直美	ファイティングラッシュ45 12:30~13:15 吉元 麻依子	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 12:30~13:30		キッズスイミング 12:30~13:30
パワーラッシュ45 13:35~14:20 吉元 麻依子 アップデート	NEW 骨盤リズムダイエット45 13:40~14:25 中澤 怜			
キックシェイプ45 14:40~15:25 渡邊 桃子	NEW カラダしぼるYOGA45 14:45~15:30 中澤 怜			
[Hip Make Dance] BUMBUM 15:45~16:30 中澤 怜				

関東１都3県の緊急事態宣言解除に伴い3月22日(月)より営業時間短縮を解除し、通常営業としておりますが
スタジオレッスンは当面の間、**終了時刻が21：00を過ぎるクラスは全て休講といたします。**

（細枠）どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。
（太枠）該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
有料…有料のプログラムレッスンです。
予約…予約が必要なクラスです。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。
※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。