2024年 7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 イオンモール川口

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 10:00～22:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] **048-280-1280**
[休 館 日] 毎週月曜

・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

火曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:20～11:10 久保田 温郎 [予約]
- HANUMAN YOGA 12:35～13:20 TARUN [オリジナル] [予約]
- BASE WALK45 13:40～14:25 山下 聡志 [予約]
- ZUMBA 14:40～15:10 山下 聡志 [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
- UBOUND30 19:30～20:00 喜多 智大 [予約]
- [MOVE BODY] POWER45 20:20～21:05 中村 浩之 [予約]
- [MOVE BODY] FIGHT30 21:25～21:55 中村 浩之 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- ヨガ45 10:30～11:15 島田 美映 [予約]
- NEW [MOVE BODY] DANCE45 11:35～12:20 島田 美映 [予約] [アップデート]
- [MOVE BODY] FIGHT30 12:40～13:10 城田 薫 [予約] [アップデート]
- ヴィンヤサヨガ 13:35～14:20 TARUN [予約]
- [VIRTUAL] KIMAX 14:35～15:05
- キッズチアダンス キッズ60 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニア60 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30
- NEW 限界HUKKIN 19:25～19:40
- NEW SPARTAN BODY15 19:50～20:05
- [MOVE BODY] CONDITION45 20:25～21:10 喜多 智大 [予約]
- カラダほぐす YOGA30 21:25～21:55 喜多 智大 [予約]

プール
- 保育園 スイミング 11:00～12:00
- アクアミット＋F30 13:40～14:10 加藤 智枝
- アクア ダンス30 14:20～14:50 加藤 智枝
- 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

Aスタジオ
- ヨガ45 10:30～11:15 石黒 晴美 [予約]
- FIGHTDO30 11:35～12:05 MIEKO [予約]
- ZUMBA 12:25～13:10 MIEKO [予約]
- エアロ1 13:25～14:05 野崎 ゆういち [予約]
- ステップ1 14:20～15:00 野崎 ゆういち [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] POWER30 19:30～20:00 丸山 豊広 [予約]
- エアロ2 20:15～21:05 飯山 大輔 [予約]
- ステップ2 21:20～22:10 飯山 大輔 [予約]

Bスタジオ
- NEW [MOVE BODY] DANCE45 10:30～11:15 MIEKO [予約] [アップデート]
- HULA HULA 11:30～12:15 石黒 晴美 [予約]
- [新入会者向け] 体力向上&ストレッチスクール 12:35～13:35 城田 薫
- NEW SPARTAN BODY15 13:45～14:00
- やさしいバレエ 14:15～15:15 YUNA [予約]
- キッズバレエ キッズ60 15:30～16:30
- キッズバレエ ジュニアⅠ60 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ60 17:30～18:30
- NEW [MOVE BODY] DANCE30 19:30～20:00 MIEKO [予約] [アップデート]
- FIGHTDO45 20:15～21:00 MIEKO [予約]
- NEW FAST WALK30 21:15～21:45 丸山 豊広 [予約] [アップデート]
- 限界HUKKIN 21:55～22:10 NEW

プール
- ベビースイミング 45 10:45～11:30
- クロール・平泳ぎ初級 12:30～13:15 植木 秀志 [有料]
- アクア ダンス45 14:15～15:00 三森 光子
- 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
- はじめて四泳法 20:00～20:30 三森 光子
- スイミングスクール 初級 20:40～21:25 三森 光子 [有料]

木曜日

Aスタジオ
- カラダしぼる YOGA45 10:25～11:10 郡山 恵 [予約]
- 骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 郡山 恵 [予約]
- [MOVE BODY] POWER30 12:25～12:55 若餅 圭輔 [予約]
- [MOVE BODY] CONDITION45 13:15～14:00 大曽根 千恵美 [予約]
- [新入会者向け] ダイエット&シェイプアップスクール 14:15～15:15 大曽根 千恵美
- キッズ ストリートダンス キッズ60 15:30～16:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30
- UBOUND30 19:30～20:00 若餅 圭輔 [予約]
- [MOVE BODY] SHAPE30 20:20～20:50 辻本 瑠子 [予約]
- [MOVE BODY] FIGHT45 21:10～21:55 櫻庭 春樹 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:45～11:45
- HULA HULA 12:20～13:05 クミコ [予約]
- ベリーダンス フィットネス45 13:20～14:05 クミコ [予約] [アップデート]
- [MOVE BODY] FIGHT30 14:25～14:55 辻本 瑠子 [予約] [アップデート]
- フリー 卓球60 15:15～16:15
- キッズ卓球 キッズ 16:30～17:30
- キッズ卓球 ジュニア 17:30～18:30
- NEW [MOVE BODY] DANCE30 19:30～20:00 諒 [予約] [アップデート]
- NEW FAST WALK45 20:15～21:00 諒 [予約] [アップデート]
- [VIRTUAL] KIMAX 21:15～21:45

プール
- アクアミット＋F30 13:35～14:05 田島 里佳
- アクア ダンス30 14:15～14:45 田島 里佳
- 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
- ZUMBA 10:35～11:20 長谷 美里 [予約]
- 骨盤リズム ダイエット45 11:35～12:20 長谷 美里 [予約]
- HULA HULA 12:35～13:20 長谷 美里 [予約]
- [MOVE BODY] FIGHT30 13:35～14:05 大曽根 千恵美 [アップデート]
- UBOUND30 14:25～14:55 若餅 圭輔 [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 限界SQUAT 19:15～19:30
- NEW SPARTAN BODY20 19:40～20:00
- [MOVE BODY] FIGHT45 20:15～21:00 丸山 豊広 [予約] [アップデート]
- UBOUND30 21:20～21:50 丸山 豊広 [予約]

Bスタジオ
- エアロ1 10:30～11:10 清水 麻希 [予約]
- [MOVE BODY] CONDITION30 11:35～12:05 大曽根 千恵美 [予約]
- 健康エール30 12:30～13:00 城田 薫 [予約]
- SPARTAN BODY15 13:10～13:25
- NEW NEW FAST WALK30 13:40～14:10 丸山 豊広 [予約] [アップデート]
- ヨガ45 14:25～15:10 ひとみ [予約]
- キッズ空手 16:30～17:30
- キッズ空手 17:30～18:30
- [VIRTUAL] MEGADANZ 19:30～20:00
- NEW [MOVE BODY] DANCE45 20:20～21:05 池澤 楓 [予約] [アップデート]
- NEW 限界HUKKIN 21:20～21:35
- [VIRTUAL] OXIGENO 21:45～22:15

プール
- ベビースイミング 45 10:45～11:30
- 4泳法入門 12:10～12:30 植木 秀志
- はじめて4泳法 12:40～13:25 植木 秀志 [有料]
- 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
- 初級クロール30 20:10～20:40 三森 光子
- スイミングスクール 初級 20:50～21:35 三森 光子 [有料]

土曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:25～11:05 飯山 大輔 [予約]
- エアロ2 11:20～12:10 飯山 大輔 [予約]
- [MOVE BODY] POWER45 12:25～13:10 Rei [予約]
- FIGHTDO45 13:25～14:10 Rei [予約]
- UBOUND30 14:30～15:00 Rei [予約]
- [MOVE BODY] SHAPE45 15:25～16:10 安形 直樹 [予約]
- [MOVE BODY] POWER30 16:30～17:00 安形 直樹 [予約]
- [MOVE BODY] FIGHT30 17:20～17:50 安形 直樹 [予約] [アップデート]
- NEW [MOVE BODY] DANCE45 18:05～18:50 辻本 瑠子 [予約] [アップデート]
- [VIRTUAL] OXIGENO 19:10～19:40
- [VIRTUAL] X55 19:50～20:20
- [VIRTUAL] YOGA 20:30～21:00

Bスタジオ
- [MOVE BODY] CONDITION30 10:35～11:05 大曽根 千恵美 [予約]
- NEW 限界HUKKIN 11:25～11:40
- NEW SPARTAN BODY20 11:50～12:10
- [VIRTUAL] KIMAX 12:35～13:05
- ZUMBA 13:25～14:10 古谷 愛子 [予約]
- カラダほぐす YOGA45 14:25～15:10 古谷 愛子 [予約]
- キッズ ストリートダンス キッズ60 15:30～16:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30
- [VIRTUAL] FIGHTDO 19:00～19:45
- [VIRTUAL] STRETCHING 19:55～20:10

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 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 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30

日曜日

Aスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- UBOUND45 13:45～14:30 若餅 圭輔 [予約]
- MEGADANZ 45 14:50～15:35 宮川 雄仁 [予約]
- [MOVE BODY] POWER45 16:00～16:45 若餅 圭輔 [予約]
- FIGHTDO45 17:05～17:50 宮川 雄仁 [予約]
- [VIRTUAL] X55 18:10～18:40

Bスタジオ
- カラダほぐす YOGA30 10:30～11:00 北条 しをり [予約]
- エアロ1 11:20～12:00 北条 しをり [予約]
- ステップ2 12:20～13:10 北条 しをり [予約]
- [VIRTUAL] STRETCHING 13:25～13:40
- NEW [MOVE BODY] DANCE30 13:55～14:25 宮川 雄仁 [予約] [アップデート]
- [MOVE BODY] CONDITION30 14:55～15:25 辻本 瑠子 [予約]
- カラダほぐす YOGA45 15:50～16:35 宮川 雄仁 [予約]
- [新入会者向け] 体力向上&ストレッチスクール 17:05～18:05 若餅 圭輔
- [VIRTUAL] STRETCHING 18:15～18:30

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 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
- ベビースイミング 45 14:30～15:15
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 17:45～18:45