

【確定版】 ティップネス鶴見

[營業時間] 平日9:30~23:00
 土曜9:30~22:00
 日祝9:30~20:00
 [TEL] **045-508-2081**
 [休館日] 每週木曜

- ・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Tipnessをご覧ください。

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
15																									15
30																									30
45																									45
09:00																									09:00
15																									15
30																									30
45																									45
10:00	ラテンダンス スクール30 9:50～10:20 Shun																								10:00
15	有料																								15
30																									30
45																									45
11:00	やさしいラテン 10:35～11:20 Shun	ヨガ60 10:20～11:20 窪田 みゆき	【新入会限定】 体力向上＆ ストレッチ スクール 10:15～11:15 川口 大輔	ベビースイミング45 10:30～11:15																					11:00
15																									15
30																									30
45																									45
12:00	健康エール45 11:45～12:30 川口 大輔	ベリーダンス フィットネス 11:40～12:25 yoko		アクアオリジナル 45 11:40～12:25 達 三恵																					12:00
15																									15
30																									30
45																									45
13:00	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:50～13:20 榎木 海帆	カラダほぐす YOGA45 12:45～13:30 yoko		はじめてスィム30 12:45～13:15 安部 修史																					13:00
15																									15
30																									30
45																									45
14:00	ステップ1 13:40～14:20 望月 美貴	カラダしほる YOGA45 13:50～14:35 榎木 海帆																							14:00
15																									15
30																									30
45																									45
15:00	ステップ2 14:40～15:30 望月 美貴																							15:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
16:00	キッズチアダンス ジュニアスキルアップ45 16:30～17:15	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 15:30～16:30																				16:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
17:00	キッズチアダンス ジュニアスキルアップ45 16:30～17:15	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30																				17:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
18:00	キッズチアダンス選 抜90 17:15～18:45	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30																				18:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
19:00																								19:00	
15																								15	
30	【MOVE BODY】 SHAPE45 19:15～20:00 kanako	骨盤リズム ダイエット45 19:10～19:55 渡辺 藤美恵		キッズスイミング 18:50～19:50																				30	
45																								45	
20:00																								20:00	
15																								15	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 kanako	エアロ2 20:15～21:05 渡辺 藤美恵	おなかシェイプ 20:10～20:30 太田 夏樹	スィム500 20:00～20:30 浦田 優作																			30		
45																								45	
21:00																								21:00	
15																								15	
30	オリジナルダンス スクール45 21:15～22:00 kanako	アロマヒーリング ストレッチ30 21:25～21:55 太田 夏樹		キッズスイミング 18:50～19:50																				30	
45																								45	
22:00	有料																							22:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
23:00																								23:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	
23:45																								23:45	