2024年 6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 三軒茶屋

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 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5433-1171
[休 館 日] 毎週木曜

・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

スタジオレッスン参加の方は予約対象クラスをご確認の上、iTIPNESSでの予約サービスをご活用ください。

月曜日

Aスタジオ
- 09:00 ヨガ45 10:15～11:00 鎌木 利一 予約
- 11:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 ERINA 予約
- 12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:20～12:50 ERINA 有料 予約
- 13:00 【MOVE BODY】POWER30 13:10～13:40 今井 優子 予約
- 14:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:05～14:35 奈良 夢 予約
- 15:00 BAILA BAILA45 14:55～15:40 奈良 夢 予約
- 16:00 ベリーダンスフィットネス 15:55～16:40 目野 陽子 予約
- 17:00 ベリーダンスオリジナル 16:50～17:50 目野 陽子 有料 予約
- 19:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10～19:55 相沢 香 予約
- 21:00 【MOVE BODY】FIGHT45 20:10～20:55 小暮 義之 予約
- 22:00 【MOVE BODY】SHAPE30 21:10～21:40 小暮 義之 予約 アップデート
- 23:00

Bスタジオ
- 10:00 BAILA BAILA45 10:10～10:55 POSA 予約
- 11:00 美姿勢ワークアウト 11:15～12:00 鎌木 利一 予約
- 12:00 【MOVE BODY】CONDITION30 12:15～12:45 新井 由美子 予約
- 13:00 HULA HULA 13:00～13:45 新井 由美子 予約 アップデート
- 14:00 NEW BASE WALK45 14:00～14:45 新井 由美子 予約
- 15:00 バレエ45 15:15～16:00 中垣 栄美 予約
- 16:00 ヴァリエーションスクール 16:15～17:00 中垣 栄美 有料 予約
- 19:00 ヴィンヤサヨガ45 19:15～20:00 森田 昌治 予約
- 21:00 NEW JAZZ HIPHOP 20:15～21:00 MIKIMIKI
- 22:00 JAZZ HIPHOPスクール 21:15～22:00 MIKIMIKI 有料 予約

ジム①
- 15:00 ストレッチ20 15:10～15:30
- 19:00 スタートFIT ～おなか引き締め～15 19:20～19:35
- 19:40 限界SQUAT 19:40～19:55 NEW

プール
- 11:00 アクアミット+F 30 11:00～11:30 寺本 強
- 11:40 アクアダンス30 11:40～12:10 寺本 強
- 12:45 最短でマスター！楽で綺麗なクロールOR背泳ぎ 12:45～13:30 栗山 秀一 有料 予約
- 14:00 ウォーク&ジョグ30 14:00～14:30 栗山 秀一
- 14:40 アクアダンス30 14:40～15:10 栗山 秀一
- 20:00 アクアミット+F 30 20:00～20:30 増田 祥子
- 20:40 スイミングスクール45（中級4泳法） 20:40～21:25 増田 祥子 有料 予約

火曜日

Aスタジオ
- 10:00 エアロ1 10:00～10:40 前野 光治 予約
- 11:00 エアロ2 11:00～11:50 前野 光治 予約
- 12:15 B to B バランス45 12:15～13:00 浜田 亜希 予約
- 13:20 BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ 予約
- 14:25 ベリーダンスフィットネス 14:25～15:10 きょーこ 予約
- 15:25 シアターダンス45 15:25～16:10 町永 一美 予約
- 16:25 シアターダンススクール 16:25～17:10 町永 一美 有料 予約
- 19:10 ラテン45 19:10～19:55 猿谷 英子 予約
- 20:15 BAILA BAILA45 20:15～21:00 猿谷 英子 予約
- 21:20 【MOVE BODY】POWER30 21:20～21:50 片野 翠 予約

Bスタジオ
- 9:55 太極拳60 9:55～10:55 浜元 洋美 予約
- 11:15 太極扇スクール 11:10～11:55 浜元 洋美 有料 予約
- 12:15 ステップ50 12:15～13:05 前野 光治 有料 予約
- 13:30 健康エール30 13:30～14:00 予約
- 14:20 ストレッチ30 14:20～14:50 今井 優子 予約
- 15:20 ベリーダンスフィットネス有料クラス30 15:20～15:50 きょーこ 有料 予約
- 19:10 エアロ1 19:10～19:50 勝田 真有 予約
- 20:10 Active Flow Yoga45 20:10～20:55 勝田 真有 予約
- 21:05 セルフケアヨガ 21:05～21:35 勝田 真有 有料 予約

ジム①
- 19:40 NEW 限界HUKKIN 20:00～20:15
- 20:30 NEW SPARTAN BODY20 20:30～20:50

プール
- 11:00 アクアダンス45 11:00～11:45 越後 和美 整理券
- 12:45 スイミングスクール45（初級平泳ぎ＋バタフライ） 12:00～12:45 松永 和夫 有料 予約
- 13:10 新・らくらくバタフライ 13:10～14:00 河本 耕平 有料 予約
- 14:10 新・上達！4泳法!! 14:10～15:00 河本 耕平 有料 予約
- 19:30 スイミングサークル45 19:30～20:15
- 20:45 背泳ぎ20 20:45～21:05 増田 祥子
- 21:15 スイミングスクール45（初級クロール＋平泳ぎ） 21:15～22:00 増田 祥子 有料 予約

水曜日

Aスタジオ
- 09:00 ステップ1 10:00～10:40 小宮 知子 予約
- 11:05 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:05～11:50 勝田 真有 予約
- 12:20 ヨガ45 12:20～13:05 飯高 友佳子 予約
- 13:30 BAILA BAILA45 13:30～14:15 鈴木 悠 予約
- 14:30 骨盤リズムダイエット30 14:30～15:00 鈴木 悠 予約
- 15:15 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 15:15～16:00 片野 翠 予約
- 19:00 ステップ1 19:00～19:40 望月 美貴 予約
- 20:00 【MOVE BODY】FIGHT45 20:00～20:45 稲垣 圭祐 予約
- 21:00 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 21:00～21:45 宇毛 真紀 予約

Bスタジオ
- 10:00 健康エール30 10:00～10:30 予約
- 10:55 エアロ2 10:55～11:45 小宮 知子 予約
- 12:10 エアロ1 12:10～12:50 勝田 真有 予約
- 13:20 【MOVE BODY】POWER45 13:20～14:05 桃乃 予約
- 14:30 フラダンス60 14:30～15:30 吉田 文乃 予約
- 16:00 B to B 極上美ボディメイクスクール 16:00～16:45 浜田 亜希 有料 予約
- 19:00 【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45 金子 勇太 予約
- 20:00 エアロ2 20:00～20:50 望月 美貴 予約

ジム①
- 10:35 TRX オールワークアウト 10:35～10:55
- 13:45 免疫ケア体操 13:45～14:05
- 14:10 限界HUKKIN 14:10～14:25 NEW
- 20:00 ストレッチ20 20:00～20:20
- 21:00 NEW SPARTAN BODY20 21:00～21:20

プール
- 20:00 アクアダンス30 20:00～20:30 増井 久美子

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 09:00 太極拳60 10:00～11:00 羅 競 予約
- 11:20 HULA HULA 11:20～12:05 クミコ 予約 アップデート
- 12:25 ZUMBA（50分） 12:25～13:15 有里巳 有料 予約
- 13:40 エアロ1 13:40～14:20 長谷川 昌美 予約
- 14:40 ステップ2 14:40～15:30 長谷川 昌美 予約
- 16:00 B to B 極上美ボディメイクスクール 16:00～16:45 浜田 亜希 有料 予約
- 19:00 【MOVE BODY】FIGHT30 19:10～19:40 稲垣 圭祐 予約
- 20:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:00～20:45 片野 翠 予約
- 21:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 Fumika 予約
- 22:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 22:10～22:40 Fumika 有料 予約

Bスタジオ
- 10:10 【MOVE BODY】CONDITION45 10:10～10:55 小倉 敬子 予約
- 11:15 太極拳スクール75 11:15～12:30 羅 競 有料 予約
- 12:50 ヨガ45 12:50～13:35 小倉 敬子 予約
- 14:00 ピラティスオリジナル45 14:00～14:45 西村 由美 予約
- 15:05 やさしいバレエ45 15:05～15:50 石川 実和子 予約
- 16:05 【有料】やさしいバレエセンターレッスン 16:05～16:50 石川 実和子 有料 予約
- 17:05 【有料】ポワント基礎 17:05～17:35 石川 実和子 有料 予約
- 19:05 NEW FAST WALK45 19:05～19:50 市川 和子 予約
- 20:10 骨盤リズムダイエット45 20:10～20:55 市川 和子 予約
- 21:10 アロマヒーリングストレッチ45 21:10～21:55 盛園 尚美 予約

ジム①
- 10:40 ストレッチ20 10:40～11:00
- 11:10 健康エール30 11:10～11:40
- 14:20 免疫ケア体操 14:00～14:20
- 14:25 限界HUKKIN 14:25～14:40 NEW
- 19:15 NEW 限界HUKKIN 19:15～19:30
- 19:35 限界SQUAT 19:35～19:50 NEW

プール
- 11:30 アクアダンス45 11:30～12:15 蓮 三恵 整理券
- 13:30 コース開放【フィン貸出】 13:30～14:15
- 14:30 オリンピアン（クロール） 14:30～15:15 松本 弥生 有料 予約
- 21:30 スイミングサークル60 21:30～22:30

土曜日

Aスタジオ
- 10:15 アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 鎌木 利一 予約
- 11:15 ピラティスオリジナル45 11:15～12:00 鎌木 利一 予約
- 12:30 【MOVE BODY】POWER45 12:30～13:15 金子 勇太 予約
- 14:40 【MOVE BODY】CONDITION45 13:40～14:25 安倍 浩子 予約
- 14:45 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 14:45～15:30 安倍 浩子 予約
- 15:50 ZUMBA 15:50～16:35 安倍 浩子 予約
- 16:50 PILATES BODY MAKE45 16:50～17:35 安倍 浩子 予約
- 17:55 【MOVE BODY】POWER45 17:55～18:40 齊藤 航 予約
- 18:55 【MOVE BODY】FIGHT45 18:55～19:40 齊藤 航 予約
- 19:55 【MOVE BODY】SHAPE30 19:55～20:25 齊藤 航 予約 アップデート

Bスタジオ
- 10:10 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 10:10～10:55 森田 昌治 予約
- 11:20 ステップスキルアップ 11:20～12:10 望月 美貴 有料 予約
- 12:25 エアロ1 12:25～13:05 望月 美貴 予約
- 13:30 ベリーダンスフィットネス 13:30～14:15 目野 陽子 予約
- 14:30 ベリーダンスオリジナル 14:30～15:30 目野 陽子 有料 予約
- 15:55 カラダほぐすYOGA45 15:55～16:40 柿島 由香 予約
- 17:00 BAILA BAILA45 17:00～17:45 渡辺 藤美恵 予約
- 18:00 骨盤リズムダイエット45 18:00～18:45 渡辺 藤美恵 予約

ジム①
- 14:00 スタートFIT ～動けるカラダ～15 15:00～15:15
- 14:15 スタートFIT ～ダイエット～15 15:15～15:30

プール
- 10:30 アクアダンス45 10:30～11:15 蓮 三恵
- 13:30 クロール20 13:30～13:50 松永 和夫
- 13:40 スキルアップ4泳法 13:55～14:40 松永 和夫 有料 予約
- 15:00 コース開放【フィン貸出】 15:00～15:45
- 16:00 アクアダンス45 16:00～16:45 稲毛 友紀

日曜日

Aスタジオ
- 10:10 ZUMBA 10:10～10:55 SATO 予約
- 11:15 HULA HULA 11:15～12:00 野崎 夏子 予約 アップデート
- 12:15 【MOVE BODY】POWER45 12:15～13:00 松本 恭一 予約
- 13:20 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 小暮 義之 予約
- 14:30 ヨガ60 14:30～15:30 飯高 友佳子 予約
- 15:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:50～16:35 sayaka 予約
- 17:00 エアロ1 17:00～17:40 森 恵里佳 予約
- 18:00 PILATES BODY MAKE45 18:00～18:45 森 恵里佳 予約

Bスタジオ
- 10:00 やさしいバレエ45 10:00～10:45 古園井 美果 予約
- 11:00 【有料】やさしいバレエセンターレッスン 11:00～11:45 古園井 美果 有料 予約
- 12:15 フラオリジナル 12:15～13:15 野崎 夏子 有料 予約
- 13:35 骨盤リズムダイエット45 13:35～14:20 サトウタカコ 予約
- 14:40 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 14:40～15:25 sayaka 予約
- 15:50 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 15:50～16:35 飯高 友佳子 予約
- 17:15 やさしいHIPHOP 17:00～17:45 HIRO 予約
- 18:15 ストリートダンスベーシック 18:00～19:00 HIRO 有料 予約

ジム①
- 10:30 TRX オールワークアウト 10:30～10:50
- 14:30 NEW SPARTAN BODY20 14:30～14:50
- 15:00 NEW 限界SQUAT 15:00～15:15
- 15:20 限界HUKKIN 15:20～15:35 NEW

プール
- 11:30 スイミングスクール45（初級4泳法） 11:30～12:15 川田 晶子 有料 予約
- 12:25 スイミングスクール45（中級4泳法） 12:25～13:10 川田 晶子 有料 予約
- 14:15 オリジナル NEW アクアダンスサーキット45 14:15～15:00 小倉 敬子
- 15:10 カラダ調整&ストレッチ30 15:10～15:40 小倉 敬子 有料 予約

★プール参加証について★

対象レッスン①
・火曜日 アクアダンス45 担当:越後 和美
・金曜日 アクアダンス45 担当:蓮 三恵

上記対象①のクラスはオープン時刻9:30より、1階エントランスにて参加証のバンドを配布しております。
※参加証はおひとりさま1本のお渡しとなります。

レッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ツール使用レッスン（スタジオ床青色シール）	45	40	
通常レッスン（スタジオ床黄色シール）	60	50	
MOVE BODY POWER（スタジオ床青色シール）	40	35	
バレエ		36	
アクアファン			50

□ 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。
■ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

※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。