

# ティップネス 中野

月	火	水	木	金	土	日
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 9:30~23:00  
 土曜 8:00~22:00  
 日曜 8:00~20:00  
 祝日 9:30~20:00  
 【TEL】03-3383-3531  
 【休館日】毎週火曜

- 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でご確認ください。
- 「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！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

## プール利用コースは、ホームページもしくは館内掲示をご確認ください。

時間	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																																				
08:30																																																													
09:00	プール利用コースは、ホームページもしくは館内掲示をご確認ください。																																																												
10:00																													エアロ1 10:00~10:40 知久 浩典	アロマヒーリング ストレッチ30 10:00~10:30 小林 謙					ステップ1 10:00~10:40 高田 隆	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 藤谷 美子					ラテン45 10:00~10:45 藤谷 美子	ヨガ45 10:00~10:45 小林 賢章					健美操45 10:00~10:45 鈴木 いずみ					朝ヨガ45 8:45~9:45 添田 美帆					ヨガ60 8:45~9:45 Ami				
11:00																													ステップ1 11:00~11:40 知久 浩典	ヨガ60 10:50~11:50 小林 謙					エアロ1 10:55~11:35 根岸 健一	太極拳45 11:00~11:45 中野 賢一					エアロ1 11:00~11:40 清水 麻希	[MOVE BODY] CONDITION30 11:10~11:40 藤谷 美子					ZUMBA 11:05~11:50 安佐 浩子					エアロ1 11:00~11:40 古藤 井 美果					エアロ1 11:00~11:40 古藤 井 美果				
12:00	[MOVE BODY] POWER45 12:00~12:45 Fujiko	骨盤リズム ダイエット45 12:10~12:55 あべいりみ					MAT PILATES30 11:50~12:20 佐藤 昇	[MOVE BODY] FIGHT30 12:00~12:30 川西 龍					BAILA BAILA45 12:00~12:45 藤谷 美子	[MOVE BODY] FIGHT45 12:00~12:45 金子 勇太					ヨガ45 12:05~12:50 榎原 麻紀子	[MOVE BODY] DANCE45 12:10~12:55 安佐 浩子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					美姿勢 ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇					美姿勢 ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇																									
13:00	[MOVE BODY] CONDITION30 13:05~13:35 Fujiko	[MOVE BODY] SHAPE30 13:10~13:40 遠藤 健希					美姿勢 ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇	[MOVE BODY] SHAPE30 12:45~13:15 川西 龍					[MOVE BODY] POWER45 13:00~13:45 金子 勇太	骨盤リズム ダイエット45 13:00~13:45 あべいりみ					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					美姿勢 ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇					美姿勢 ワークアウト 12:35~13:20 佐藤 昇																										
14:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
15:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
16:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
17:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
18:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
19:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
20:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
21:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
22:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										
23:00	エアロ2 13:30~14:40 北本 香祐	HULA HULA 13:55~14:40 上野 智子					B to B バランス60 13:35~14:35 吉村 駿子	MAENO STYLE STEP 13:40~14:30 前野 光治					ユニバーサル ミュージック ダンス 14:00~14:45 MIDORI	全館どこでも BAILA BAILA スクール60 14:00~15:00 藤谷 美子					エアロ1 13:05~13:45 堀川 勇	カラダほぐす YOGA30 13:15~13:45 佐藤 昇					[MOVE BODY] SHAPE45 13:05~13:50 野澤 悠樹					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治					エアロ2 14:50~15:40 前野 光治																										

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。

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクア
アイテム未使用レッスン 青色マーキング	65	40	
アイテム使用レッスン 黄色マーキング	46	35	
MAENO STYLE STEP		24	
バレエ	36		
アクアピクススイム 【MOVE BODY】AQUA			33
スイム			20 (1コース10名)