

ティップネス 二俣川

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 9:30~22:00
 日祝 9:30~20:00
 【TEL】045-360-3531
 【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！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00	月曜日						火曜日						水曜日	木曜日						金曜日															
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB				

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

2026年
3月

ティップネス二俣川

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日: 毎週水曜 tel: 045-360-3531 <https://tip.tipness.co.jp>



	土曜日						日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	
09:00													09:00
15													15
30													30
45			キッズ空手 9:00~10:00										45
10:00						ベビースイミング 9:30~10:15						ベビースイミング 9:30~10:15	10:00
15													15
30	エアロ2 10:10~11:00 松尾 紀正 [予約]	太極拳60 10:00~11:00 山田 信子 [予約]	キッズ空手 90 10:00~11:30					UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 ERINA [予約]	エアロ1 10:00~10:40 渡辺 麻美恵 [予約]				10:00
45													45
11:00						キッズスイミング 10:30~11:30						キッズスイミング 10:30~11:30	11:00
15													15
30	ステップ2 11:20~12:10 satoeri [予約]	コンディショニング 45 11:20~12:05 松尾 紀正 [予約]											30
45													45
12:00			キッズチアダンス 11:40~12:40	Punch'n Kick20 11:25~12:15									12:00
15													15
30													30
45													45
13:00	ステップ1 12:40~13:20 佐々木 勝浩 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:30~13:15 satoeri [予約]	キッズチアダンス 12:40~13:40										13:00
15													15
30													30
45													45
14:00	(MOVE BODY) POWER45 13:40~14:25 千賀 拓也 [予約]	NEW MAT PILATES45 13:45~14:30 佐々木 勝浩 [予約]	キッズチアダンス 13:40~14:40										14:00
15													15
30													30
45													45
15:00	(MOVE BODY) FIGHT45 14:45~15:30 千賀 拓也 [予約]	アクティブ ストレッチ 14:55~15:25 小西 義利奈 [予約]	キッズチアダンス 14:40~15:40										15:00
15													15
30													30
45													45
16:00													16:00
15	HATHA YOGA タイプ プレス フロウ60 15:50~16:50 澤田 麻未 [予約]												15
30													30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													30
45													45
18:00													18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	ノンストップ BAILA BAILA60 18:20~19:20 こいし みつこ [予約]	やさしい バレエ 18:30~19:15 カモン ママ [予約]	キッズチアダンス 90 18:30~20:00										19:00
15													15
30													30
45													45
20:00													20:00
15													15
30													30
45													45
21:00													21:00
15													15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

ニュース

春に向けて 動きだそう! **2026年 3月** **アップ・デート))) プログラムのご紹介**

3月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

MOVE BODY SHAPE

体力を支える筋力と持久力向上!

カラダしぼる・ココロはずむ

汗、冒、たのしく、**MOVE BODY**

AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

Aero × 浮力

骨盤リズムダイエット

かんたん、楽しい! くびれメイク!

骨盤のリズム運動で美しいボディラインを目指す!

Belly Dance Fitness

コア・マッスルを鍛えてくびれ宣言!

無理なく、楽しみながら、自然にシェイプアップ!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください