

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

		土曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA	プールB
09:00						
15						
30						キッズスイミング 9:00~10:00
45						
10:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30					
15						
30						キッズスイミング 10:00~11:00
45						
11:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:30~11:30					
15						
30						キッズスイミング 11:00~12:00
45						
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30					
15						
30						キッズスイミング 12:00~13:00
45						
13:00						
15						
30	エアロ1 13:10~13:50 小池光世					キッズスイミング 13:00~14:00
45						
14:00						
15						
30	BAILA BAILA45 14:05~14:50 ハルナ					キッズスイミング 14:00~15:00
45						
15:00						
15						
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10~15:55 ハルナ					キッズスイミング 15:15~16:15
45						
16:00						
15						
30						キッズスイミング 16:15~17:15
45						
17:00						
15						
30						キッズスイミング 17:15~18:15
45						
18:00						
15						
30						キッズスイミング 18:15~19:15
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

		日曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA	プールB
09:00						
15						
30						
45						ベビースイミング 9:30~10:15
10:00						
15						
30						キッズスイミング 10:30~11:30
45						
11:00						
15						
30						キッズスイミング 11:30~12:30
45						
12:00						
15						
30						キッズスイミング 12:30~13:30
45						
13:00						
15						
30						キッズスイミング 13:30~14:30
45						
14:00						
15						
30						キッズスイミング 14:30~15:30
45						
15:00						
15						
30						キッズスイミング 15:30~16:30
45						
16:00						
15						
30						キッズスイミング 16:30~17:30
45						
17:00						
15						
30						キッズスイミング 17:30~18:30
45						
18:00						
15						
30						キッズスイミング 18:30~19:30
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

2026年

3月

ティップネス川崎

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日: 毎週金曜 tel: 044-230-3531 <https://tip.tipness.co.jp>

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

AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

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

有料スクール ※月払いは回数の変更がある場合がございますので、担当講師がフロントにご確認下さい。

※開催日程・回数は館内掲示をご確認ください。(価格 は全て税込)

曜日	スクール	時間	定員	担当	料金
月	ジャズダンス振付クラス	14:00~14:45	25	構井 晃道	1,100円(税込)/都度払い
火	フラエレガンススクール	14:10~14:55	25	鈴木 美喜代	1,650円(税込)×開催日数 ※都度払いなし(まとめ払いのみ)
	イシュタヨガスクール	20:55~21:55	25	森田 昌司	1,650円(税込)/都度払い
水	バレエ ~ヴァリエーション~	11:05~11:50	25	加藤 理恵	1,650円(税込)/都度払い
	全国どこでもBAILA BAILA スクール ※第3週目開催	14:00~15:00	25	ハルナ	2,090円(税込)/都度払い
	津田オリジナル ※不定期開催	21:15~22:00	40	津田 高行	880円(税込)/都度払い
木	太極拳75	11:00~12:15	25	羅 競	2,530円(税込)/都度払い; 2,530円(税込)×開催日数/まとめ払い
土	オリジナルステップ	9:55~10:45	35	長谷川 昌美	880円(税込)/都度払い
日	Styleエアロ	12:05~12:55	50	吉岡 茂広	880円(税込)/都度払い
	バレエ120	14:15~16:15	25	広田 恵理子	2,520円(税込)/都度払い; 2,520円(税込)×開催日数/まとめ払い
	全国どこでもBAILA BAILA スクール ※不定期開催	16:30~17:30	25	Sonokka	2,090円(税込)/都度払い

曜日	スクール	時間	定員	担当	料金
月	多項目チャレンジ初級レッスン	12:45~13:45	10	藤林 真人	2,200円(税込)/都度払い; 1,650円(税込)×開催日数/まとめ払い
	初心者30(蹴伸び・キック)	19:30~20:00	12	弘内 玄	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い
	初心者30(クロール・背泳ぎ)	20:05~20:35	12	弘内 玄	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い
火	中級45(平泳ぎ・バタフライ)	20:40~21:25	12	弘内 玄	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い
	中上級4泳法60(泳ぎこみ)	12:35~13:35	12	谷田 郁子	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い
水	初中級4泳法	11:35~12:20	12	小正 元	1,650円(税込)/都度払い
日	初心者30(蹴伸び・キック)	16:35~17:05	12	弘内 玄	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い
	初心者30(クロール・背泳ぎ)	17:10~17:40	12	弘内 玄	1,650円(税込)/都度払い; 1,300円(税込)×開催日数/まとめ払い

スタジオレッスン 定員数		
	Aスタジオ	Bスタジオ
スタジオ 通常クラス	50	40
スタジオ ステップ台使用クラス	42	35
バレエクラス		29

ジム 定員数	
	15~18 (安全面を考慮し判断いたします)
ショートレッスン	15~18 (安全面を考慮し判断いたします)
TRXレッスン (FOCUS PILATES)	4
セミパーソナル	3

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。

NEW...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料...別途お申込み、ご入金が必要です。参加料金は裏面のご案内をご確認ください。

アップデート...振付けや音楽が更新されたプログラムです。

※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。