



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

		土曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00					
15					
30					
45					
10:00					
15					ベビースイミング 45 9:45~10:30
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	ヨガ60 10:00~11:00 松木 君代			キッズスイミング 10:00~11:00
45					
11:00					
15					
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 11:00~12:00	MAT PILATES45 11:20~12:05 尾村 実			キッズスイミング 11:00~12:00
45					
12:00					
15					
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 尾村 実	FOCUS PILATES 【奥席】115 12:15~12:30		キッズスイミング 12:00~13:00
45			FOCUS PILATES 【奥席】115 12:35~12:50		
13:00					
15					
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 13:00~14:00				キッズスイミング 13:00~14:00
45					
14:00					
15					
30					
45	Ageless Mobi30 14:30~15:00 岩橋 待衛	[MOVE BODY] SHAPE30 14:30~15:00 林 里美			キッズスイミング 14:00~15:00
15:00					
15					
30					
45	[MOVE BODY] POWER45 15:30~16:15 鈴木 翔平	キッズダンス キッズ 15:20~16:20			キッズスイミング 15:30~16:30
16:00					
15					
30					
45	ヨガ45 16:35~17:20 佐久間 かおり	キッズダンス ジュニアI 16:20~17:20			キッズスイミング 16:30~17:30
17:00					
15					
30					
45					
18:00	MAT PILATES45 17:40~18:25 佐久間 かおり	キッズダンス 17:20~18:20			キッズスイミング 17:30~18:30
15					
30					
45					
19:00		キッズダンス 18:20~19:20	NEW SPARTAN CIRCUIT20 18:40~19:00		キッズスイミング 18:30~19:30
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	プール
09:00					キッズスイミング 9:00~10:00
15					
30					
45					
10:00					
15					
30	HULA HULA 9:55~10:40 井上 恵	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30			キッズスイミング 10:00~11:00
45					
11:00					
15					
30	[MOVE BODY] CONDITION45 10:55~11:40 井上 恵	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:30~11:30			キッズスイミング 11:00~12:00
45					
12:00					
15					
30	[MOVE BODY] FIGHT45 11:55~12:40 鈴木 翔平	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30			キッズスイミング 12:00~13:00
45					
13:00					
15					
30	BAILA BAILA45 12:55~13:40 森川 由美子	[MOVE BODY] POWER30 13:00~13:30 鈴木 翔平			キッズスイミング 13:00~14:00
45					
14:00					
15					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55~14:40 森川 由美子	やさしい バレエ 13:50~14:35 ゆかこ			キッズスイミング 14:15~15:15
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					

# 2026年

# 3月

# ティップネス鴨居

## 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: 045-938-4761 <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

### MOVE BODY AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

### 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