

# ティップネス横浜

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 9:00～20:00  
 [TEL] 045-328-3610  
 [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

月曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	ヨガ45 10:15～11:00 澤田 麻未	エアロ1 10:25～11:05 戸原 千波	ウォーク& ジョグ30 10:30～11:00 蔵本 洋美
45			
11:00			
15			
30	美姿勢 ワークアウト 11:20～12:05 澤田 麻未	基礎DANI20 11:20～11:40 松浦 栞志	アクア ダンス30 11:10～11:40 蔵本 洋美
45			
12:00			
15			
30			
45	HIPHOP45 12:25～13:10 kanako	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:25～13:10 田中 敏史	クロール 12:00～12:45 柳澤 祥
13:00			
15			
30			
45			
14:00	【MOVE BODY】 DANCE45 13:30～14:15 kanako	バレエ45 13:30～14:15 カモン マヤ	アクア ダンス45 14:00～14:45 稲毛 友紀
15			
30			
45			
15:00	はじめて ピックルボール 14:35～15:35	バレエ やさしい ヴァリエーション 45 14:35～15:20 カモン マヤ	
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	【MOVE BODY】 POWER45 19:15～20:00 村上 翔平	ヨガ45 19:15～20:00 加藤 真実子	アクアマット +F 30 19:30～20:00 滝澤 由久子
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

火曜日

水曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	ヨガ45 10:00～10:45 岡田 江梨		
45			
11:00			
15			
30	カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月	HULA HULA 11:00～11:45 Mami	初級者スイム 10:50～11:35 JOE
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			

木曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢	太極拳60 9:50～10:50 落合 郁子	
45			
11:00			
15			
30	ヨガ45 11:00～11:45 大塚 ナミ	健康エール15 11:05～11:20	アクアマット +F 30 11:20～11:50 齋田 尚子
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			

金曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	HULA HULA 10:05～10:50 森川 由美子	ヨガ45 10:00～10:45 大嶋 絵里	カラダほぐし& ウォーキング 10:00～10:30 柿島 由香
45			
11:00			
15			
30	健康エール 30 11:05～11:35 近谷 香月	オリジナル マーシャル30 11:00～11:30 森 恵里佳	アクアマット +F 30 10:40～11:10 柿島 由香
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			

土曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
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			

日曜日			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
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			

休館日