

月	火	水	木	金	土	日
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			

■ 休館日 ■ 祝日

2026年
4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
08:30			
09:00			
15		キッズ空手 8:45~9:45	
30			
45			
10:00			ベビースイミング 45 9:30~10:15
15			
30	エアロ2 10:10~11:00 松尾 紀正	キッズ空手 90 9:45~11:15	
45			
11:00			キッズスイミング 10:30~11:30
15			
30	[MOVE BODY] POWER45 11:15~12:00		
45	コンディショニング 45 11:20~12:05 松尾 紀正		
12:00		キッズチアダンス キッズ 11:30~12:30	
15			
30	[MOVE BODY] FIGHT45 12:20~13:05		
45	MAT PILATES45 12:25~13:10 佐々木 勝浩	キッズチアダンス キッズ 12:30~13:30	
13:00			
15			
30	ステップ1 13:30~14:10 佐々木 勝浩		
45	HANUMAN ENERGY YOGA45 13:30~14:15 TARUN		
14:00		キッズチアダンス ジュニアII 13:30~14:30	
15			
30			
45	アクティブ ストレッチ 14:40~15:10		
15:00		キッズチアダンス ジュニア 14:30~15:30	
15			
30			
45	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 15:30~16:30 澤田 麻未		
16:00			
15		キッズチアダンス ジュニアII 16:00~17:00	
30			
45			
17:00	ベリーダンス フィットネス 16:45~17:30 こいし みつこ		
15		キッズチアダンス 90 16:30~18:00	
30			
45	ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 17:40~18:10 こいし みつこ		
18:00			
15			
30			
45	ノンストップ BAILA BAILA60 18:25~19:25 こいし みつこ	キッズチアダンス 90 18:30~20:00	
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			スイム トレーニング 60 20:05~21:05
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

日曜日		月曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
08:30			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	エアロ1 10:00~10:40 渡辺 藤美恵	キッズ 体育のミカタ 9:30~10:30	
45			
11:00		キッズ 体育のミカタ 10:30~11:30	
15			
30	BAILA BAILA45 11:05~11:50 渡辺 藤美恵		
45			
12:00			
15			
30	ZUMBA 12:05~12:50 片岡 玲子	カラダしほる YOGA45 12:00~12:45 Mayumi	
45			
13:00		キッズ 体育のミカタ 12:30~13:30	
15			
30	エアロ2 13:05~13:55 片岡 玲子	POWER FLOW PILATES45 13:05~13:50 Mayumi	
45			
14:00			
15			
30	[MOVE BODY] POWER30 14:20~14:50	フリースタイル ダンス60 14:15~15:15 ERINA	
45			
15:00			
15			
30	[MOVE BODY] FIGHT45 15:10~15:55	フリースタイル ダンス 有料クラス30 15:30~16:00 ERINA	
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			

新プログラムのご紹介

格闘技エクササイズで 糖を消費 老化原因[AGES]を減らせ!

Don't Worry
▶はじめてでも大丈夫!
▶Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム **Ageless Martial** シリーズ 第2弾

Up & Down
↑スタミナ & エナジー
↓糖 & 脂肪

Be Happy
▶軽快なフットワーク!
▶ココロもカラダも弾む!

アップデートプログラム

アップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦!

FIGHT

心肺機能を高め 脂肪燃焼を目指すクラス

DANCE

世界のダンスを感じる! 日常にリズムを

BAILA BAILA

太陽のとぎめく、ラヂンがキョウがデイへ CHANGE!

BASE WALK

世界のヒックアーティストに なりきって 楽しくボディメイク!

汗、音、たのしく、MOVE BODY

「はじめて」が一番似合う月!

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