

# 4月 ティップネス川崎

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

【営業時間】平日 9:30~23:00  
 土曜 9:30~22:00  
 日祝 9:30~19:00  
 【TEL】044-230-3531  
 【休館日】毎週金曜

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>



月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	太極拳45 9:50~10:35 潘合 郁子 [予約]	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武 [予約]		
30				
45				
11:00				
15	ヨガ45 10:55~11:40 栗袋 利恵子 [予約]	シェイピング30 11:00~11:30 轟山 蓮 [予約]		
30				
45				
12:00				
15	MOVE BODY CONDITIONING30 11:55~12:25 轟山 蓮 [予約]	ベリーダンス フィットネス 11:50~12:35 相沢 香 [予約]		
30				
45				
13:00				
15	Ageless Martial30 12:45~13:15 菅原 里沙 [予約]	ジャズ ダンス45 13:00~13:45 構井 晃道 [予約]		
30				
45				
14:00				
15	MOVE BODY POWER30 13:35~14:05 菅原 里沙 [予約]			
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズダンス キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30
30				
45				
17:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズダンス ジュニア I 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30
30				
45				
18:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズダンス ジュニア II 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30
30				
45				
19:00				
15				
30	MOVE BODY POWER30 19:20~19:50 金親 佐知子 [予約]	やさしい ベリーダンス 19:15~20:00 Mami [予約]		
45				
20:00				
15				
30	ステップ1 20:10~20:50 金親 佐知子 [予約]	MOVE BODY FIGHT45 20:15~21:00 野澤 郁織 [予約]	限界SQUAT 20:15~20:30 限界HUKKIN 20:30~20:45	初級者30 (蹴伸び・キック) 19:30~20:00 [有料] 弘内 玄
45				
21:00				
15				
30	エアロ2 21:05~21:55 金親 佐知子 [予約]	MOVE BODY SHAPE30 21:15~21:45 野澤 郁織 [予約]		初級30 (クロール・背泳ぎ) 20:05~20:35 [有料] 弘内 玄
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

火曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	HULA HULA 10:00~10:45 ハルナ [予約]	エアロ2 10:00~10:50 長谷川 昌美 [予約]	免疫ケア体操 10:10~10:30 [予約]	キッズ 幼稚園授業 10:00~10:45
30				
45				
11:00				
15	HATHA YOGA ディープ フォ フロウ45 11:05~11:50 長谷川 昌美 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 11:10~11:55 ハルナ [予約]	スタートFit ～ダイエット～15 11:15~11:30	ベリースイミング 45 11:00~11:45
30				
45				
12:00				
15	BAILA BAILA45 12:10~12:55 こいし みつこ [アップデート]	MOVE BODY SHAPE30 12:15~12:45 Fujiko [予約]		中上級 4泳法60 (泳ぎこみ) 12:35~13:35 谷田 郁子 [有料]
30				
45				
13:00				
15	MAT PILATES45 13:15~14:00 こいし みつこ [アップデート]	MOVE BODY FIGHT45 13:05~13:50 Fujiko [アップデート]	セミバーナナル 13:00~13:30	
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズバレエ キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30
30				
45				
17:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズバレエ ジュニア I 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30
30				
45				
18:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズバレエ ジュニア II 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30
30				
45				
19:00				
15				
30	BAILA BAILA45 19:00~19:45 森川 由美子 [アップデート]	Ageless Martial30 19:10~19:40 平野 莉子 [予約]		
45				
20:00				
15				
30	MOVE BODY POWER30 20:05~20:35 平野 莉子 [予約]	オリエンタル ヨガ45 19:55~20:40 森田 昌治 [予約]	SPARTAN CIRCUIT20 20:10~20:30 [予約]	
45				
21:00				
15				
30	MOVE BODY FIGHT45 20:55~21:40 平野 莉子 [アップデート]	【有料】 イシュタヨガ スクール 20:55~21:55 森田 昌治 [有料]		
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	NEW Ageless Martial30 10:15~10:45 松原 香 [予約]	バレエ60 9:55~10:55 加藤 理恵 [予約]		
30				
45				
11:00				
15	やさしい エアロ40 11:05~11:45 井上 恵 [予約]	【有料】 バレエ ～ウォーリア～ 11:05~11:50 加藤 理恵 [有料]	免疫ケア体操 11:05~11:25	キッズ 幼稚園授業 10:45~11:30
30				
45				
12:00				
15	MOVE BODY DANCE45 12:00~12:45 井上 恵 [アップデート]	健康エール 30 12:10~12:40 原田 尚枝 [予約]		キッズ 幼稚園授業 10:45~11:30
30				
45				
13:00				
15	B to B バランス45 13:00~13:45 kao [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 MANAMI [アップデート]		初級4泳法 11:35~12:20 小正 元
30				
45				
14:00				
15				
30	ZUMBA 14:05~14:50 Marie [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05~14:50 井上 恵 [予約]		中級2泳法 11:35~12:20 小正 元
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
30				
45				
17:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア I 16:15~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30
30				
45				
18:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニア II 17:30~19:00		キッズスイミング 17:30~18:30
30				
45				
19:00				
15				
30	エアロ2 19:05~19:55 津田 高行 [予約]	MOVE BODY FIGHT30 19:30~20:00 鎌本 倫賢 [アップデート]		キッズスイミング 18:30~19:30
45				
20:00				
15				
30	MOVE BODY SHAPE45 20:15~21:00 kanako [予約]	マーシャル オリジナル45 20:15~21:00 津田 高行 [予約]		
45				
21:00				
15				
30	MOVE BODY DANCE45 21:15~22:00 kanako [アップデート]			
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝生	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	太極拳60 9:55~10:55 羅 競 [予約]	カラダしほる YOGA45 10:00~10:45 清水 亜希子 [予約]		ベリースイミング 45 10:00~10:45
30				
45				
11:00				
15	【有料】 太極拳75 11:00~12:15 羅 競	やさしい ジャズダンス 11:05~11:50 渡辺 知英子 [予約]	スタートFit ～おなか引き締め～15 11:15~11:30 FOCUS PILATES 【体験】15 11:30~11:45	キッズ 幼稚園授業 10:45~11:30
30				
45				
12:00				
15	MOVE BODY POWER30 12:30~13:00 松原 香 [予約]	リラックス ストレッチ 12:10~12:55 渡辺 知英子 [予約]	スタートFit ～バーナム～ 12:00~12:15	キッズ 幼稚園授業 10:45~11:30
30				
45				
13:00				
15				
30	ステップ1 13:20~14:00 斉藤 朋子 [予約]	MOVE BODY FIGHT45 13:15~14:00 松原 香 [アップデート]		キッズ 幼稚園授業 10:45~11:30
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
30				
45				
17:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア I 16:40~17:40		キッズスイミング 16:30~17:30
30				
45				
18:00				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニア II 17:40~18:40		キッズスイミング 17:30~18:30
30				
45				
19:00				
15				
30	BAILA BAILA45 19:10~19:55 IZUMI [アップデート]	エアロ1 19:25~20:05 Limi [予約]		キッズスイミング 18:30~19:30
45				
20:00				
15				
30	オリジナル ワークアウト30 20:15~20:45 栗原 浩一 [予約]	MOVE BODY PILATES30 20:25~20:55 Limi [予約]	Ageless Mobi20 20:10~20:30 轟山 蓮	
45				
21:00				
15				
30	MOVE BODY POWER45 21:05~21:50 栗原 浩一 [予約]			
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

金曜日	
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	休館日
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	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			

■ 休館日 ■ 祝日

2026年  
4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>



土曜日					
時間	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	【有料】 オリジナル ステップ 10:00~10:50 長谷川 昌美	調整ストレッチ 10:05~10:25 奈良 夢		キッズスイミング 10:00~11:00
15			調整ストレッチ 10:30~10:50 奈良 夢		
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:30~11:30				
45					
11:00					
15					
30					
45					
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30	HULA HULA 11:10~11:55 奈良 夢			キッズスイミング 11:00~12:00
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30	エアロ1 13:10~13:50 小池 光世	アクティブ ストレッチ 13:20~13:50 松原 香			キッズスイミング 13:00~14:00
45					
15:00					
15					
30	BAILA BAILA45 14:05~14:50 ハルナ	ヨガ45 14:10~14:55 小池 光世			キッズスイミング 14:00~15:00
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	ジム芝生	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:00~10:45 kanako	Ageless Martial20 10:15~10:35		ベビースイミング 9:30~10:15
15					
30					
45					
11:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:30~11:30		ストレッチ20 10:40~11:00		キッズスイミング 10:30~11:30
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					

## ニュース

### 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

汗、音、たのしく。MOVE BODY

#### BAILA BAILA

太ももときめく、ラッシュダンスがボディへCHANGEL!

#### BASE WALK

さあ、歩きたそう! なりたい自分へ

世界にビックリアーティストに なりきって、楽しくボディメイク!

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

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
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	10:00~10:50	35	長谷川 昌美	880円(税込)/都度払い
日	全国どこでもBAILA BAILA スクール	15:05~16:05	25	ハルナ	2,090円(税込)/都度払い
	Styleエアロ	12:05~12:55	50	吉岡 茂広	880円(税込)/都度払い
日	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	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
	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
火	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		
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。