



■ 休館日 ■ 祝日

|       |                                                |                                               |                                        |                              |  |
|-------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--|
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 10:00 |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>10:00～11:00            | ヨガ60<br>10:00～11:00<br>松木 君代                  |                                        | ベビースイミング<br>45<br>9:45～10:30 |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        | キッズスイミング<br>10:00～11:00      |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 11:00 |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>11:00～12:00          |                                               |                                        | キッズスイミング<br>11:00～12:00      |  |
| 30    |                                                | <div>NEW</div>                                |                                        |                              |  |
| 45    |                                                | MAT<br>PILATES45<br>11:20～12:05<br>尾村 実       |                                        |                              |  |
| 12:00 |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>12:00～13:00          |                                               | FOCUS PILATES<br>【美尻】15<br>12:15～12:30 | キッズスイミング<br>12:00～13:00      |  |
| 30    |                                                | ベリーダンス<br>フィットネス<br>12:25～13:10<br>尾村 実       | FOCUS PILATES<br>【美脚】15<br>12:35～12:50 |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 13:00 |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅢ<br>13:00～14:00          |                                               |                                        | キッズスイミング<br>13:00～14:00      |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:30～14:15<br>林 里美 |                                        |                              |  |
| 14:00 |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        | キッズスイミング<br>14:00～15:00      |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    | 美姿勢<br>ワークアウト<br>14:30～15:15<br>能登谷 茂樹         | 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>14:30～15:00<br>林 里美 | <div>予約</div>                          |                              |  |
| 15:00 |                                                |                                               | <div>アップデート</div>                      |                              |  |
| 15    |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>15:30～16:15<br>村上 翔平 | キッズダンス<br>キッズ<br>15:20～16:20                  |                                        | キッズスイミング<br>15:30～16:30      |  |
| 16:00 |                                                |                                               | <div>予約</div>                          |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    | ヨガ45<br>16:35～17:20<br>佐久間 かおり                 | キッズダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:20～17:20                |                                        | キッズスイミング<br>16:30～17:30      |  |
| 17:00 |                                                |                                               | <div>予約</div>                          |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    | <div>NEW</div>                                 | キッズダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:20～18:20                |                                        | キッズスイミング<br>17:30～18:30      |  |
| 18:00 | MAT<br>PILATES45<br>17:40～18:25<br>佐久間 かおり     |                                               |                                        |                              |  |
| 15    |                                                | <div>予約</div>                                 |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                | キッズダンス<br>60<br>18:20～19:20                   | <div>NEW</div>                         | キッズスイミング<br>18:30～19:30      |  |
| 19:00 |                                                |                                               | SPARTAN<br>CIRCUIT20<br>18:40～19:00    |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 20:00 |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 21:00 |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 22:00 |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 15    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 30    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 45    |                                                |                                               |                                        |                              |  |
| 23:00 |                                                |                                               |                                        |                              |  |

|                                                               |    |                                          |  |       |
|---------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|--|-------|
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>9:00～10:00                   |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 10:00 |
| HULA<br>HULA<br>9:55～10:40<br>井上 恵                            | 予約 |                                          |  | 15    |
| アップデート                                                        |    | キッズスイミング<br>10:00～11:00                  |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 11:00 |
| [MOVE BODY]<br>CONDITION45<br>10:55～11:40<br>井上 恵             | 予約 |                                          |  | 15    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>11:00～12:00                  |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 12:00 |
| [MOVE BODY]<br>FIGHT45<br>11:55～12:40<br>鈴木 翔平                | 予約 |                                          |  | 15    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>12:00～13:00                  |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 13:00 |
| BAILA<br>BAILA45<br>12:55～13:40<br>森川 由美子                     | 予約 |                                          |  | 15    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>13:00～14:00                  |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 14:00 |
| UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>13:55～14:40<br>森川 由美子 | 予約 |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>14:15～15:15                  |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 15:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
| 骨盤リズム<br>ダイエット45<br>15:15～16:00<br>加藤 真美子                     | 予約 |                                          |  | 30    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>15:15～16:15                  |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 16:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    | 限界SQUAT<br>16:00～16:15                   |  | 30    |
| ヨガ45<br>16:20～17:05<br>加藤 真美子                                 | 予約 | 限界HUKKIN<br>16:20～16:35                  |  | 45    |
|                                                               |    | Punch'n Kick20<br>16:40～17:00            |  | 17:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    | キッズスイミング<br>17:15～18:15                  |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 18:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    | スイム<br>トレーニング60<br>18:30～19:30<br>川藤 亮太郎 |  | 19:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 20:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 21:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 22:00 |
|                                                               |    |                                          |  | 15    |
|                                                               |    |                                          |  | 30    |
|                                                               |    |                                          |  | 45    |
|                                                               |    |                                          |  | 23:00 |

2025年  
6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 <http://tip.tipness.co.jp>

TIPNESS

**ニュース**

2025年  
**6月**

# 新登場&アップデート プログラムのご案内

**新登場**

水と動く、新シナジー!



## AQUA



**Training × 抵抗**

全力キック＆パンチ!  
Dynamic Bodyへ



**Aero × 浮力**

思い切りジャンプ! 疲れ知らずのカラダへ



**Dance × 水圧**

情熱的に血行促進! 内側からキレイに



**Stretch Walk × 水温**

自ら熱を生み出し カロリー消費!

**アップデート**

MOVE BODY

## SHAPE

専用のステップ台を使って、筋トレと有酸素運動を融合させたエクササイズ。



カラダしぼる・ココロはずむ

体力を支える筋力と持久力向上!

---

今回の楽曲  
【Keal'i hulu mamō ~Kimo hula】

## フラフラ HULA HULA

ゆっくりとした心地よい音楽に合わせて、フラを楽しく踊りましょう!



● 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 ●

\*撮影のために特別にキャップを着用していません