

ティップネス 鶴見

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 8:00～22:00
 日曜 8:00～20:00
 祝日 9:30～20:00
 【TEL】045-508-2081
 【休館日】毎週木曜

- 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

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日											
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール								
08:30																																				
09:00																																				
10:00	ラテンダンス スクール45 9:50-10:35 Shun [有料] [予約]				BASE WALK45 10:00-10:45 浜口 奈月 [予約]	カラダほくす YOGA45 10:05-10:50 斉藤 朋子 [予約]			中級四泳法 9:55-10:55 江波 久美子 [有料]				ノンストップ BAILA BAILA60 9:50-10:50 笠松 祐子 [予約]																							
11:00	やさしい ラテン 10:50-11:35 Shun [予約]	ヨガ60 10:20-11:20 窪田 みゆき [予約]			MAT PILATES45 11:05-11:50 浜口 奈月 [予約]	骨盤リズム ダイエット30 11:10-11:40 斉藤 朋子 [予約]			スイミング 800 11:05-11:50 江波 久美子 [有料]				アロマヒーリング ストレッチ45 11:05-11:50 笠松 祐子 [予約]	(MOVE BODY) FIGHT45 11:05-11:50 生方 奈美 [予約]																						
12:00	健康エール 45 11:50-12:35 中西 陽平 [予約]	やさしい ベリーダンス 11:45-12:30 Mami [予約]																																		
13:00	(MOVE BODY) POWER30 12:55-13:25 中西 陽平 [予約]	HULA HULA 12:45-13:30 ハルナ [予約]																																		
14:00	(MOVE BODY) DANCE45 13:45-14:30 望月 美貴 [アップデート]	POWER FLOW PILATES30 13:45-14:15 木村 亜莉紗 [予約]																																		
15:00	ステップ2 14:45-15:35 望月 美貴 [予約]																																			
16:00																																				
17:00	キッズ チアダンス ジュニア スキルアップ45 16:30-17:15 [予約]	キッズ チアダンス ジュニアI 16:30-17:30 [予約]																																		
18:00	キッズ チアダンス ジュニアII 17:30-18:30 [予約]	キッズ チアダンス ジュニアII 17:30-18:30 [予約]																																		
19:00																																				
20:00	Ageless Martial30 19:25-19:55 木村 亜莉紗 [予約]	BAILA BAILA45 19:20-20:05 渡辺 慶美 [アップデート]																																		
21:00	(MOVE BODY) SHAPE45 20:15-21:00 kanako [予約]	カラダほくす YOGA45 20:20-21:05 渡辺 慶美 [予約]																																		
22:00	(MOVE BODY) DANCE45 21:15-22:00 kanako [アップデート]																																			

＜土日のプールエリア営業開始時間について＞
 ※土曜日 8:00～9:30まで成人会員様のご利用不可
 ※日曜日 8:00～成人会員様のご利用可能

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向けのクラスです。
 ※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。