

3月20日(金) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		浦田			川崎	宮崎台	宮前平		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール					
09:00								09:00	
15		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。						15	
30								30	
45								45	
10:00								10:00	
15		【MOVE BODY】DANCE45 10:05~10:50 新井 由美子	健康エール30 10:25~10:55 松本 萌	はじめてバタフライ30 10:00~10:30 林 里美				15	
30									30
45								45	
11:00								11:00	
15		ZUMBA 11:10~11:55 新井 由美子	Ageless Mobi30 11:15~11:45 鈴木 純太郎	スイムスクール【クロール】 10:40~11:25 林 里美				15	
30									30
45								45	
12:00								12:00	
15		BASE WALK30 12:10~12:40 新井 由美子	【イベント】スタートFit ~動けるカラダリセット~30 12:05~12:35 鈴木 純太郎					15	
30								30	
45								45	
13:00								13:00	
15		【MOVE BODY】SHAPE30 13:00~13:30 林 里美	やさしい社交ダンス 12:50~13:35 赤井 祐子					15	
30								30	
45								45	
14:00								14:00	
15		【イベント】【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバー~ 13:50~14:35 林 里美	社交ダンス 有料クラス30 13:50~14:20 赤井 祐子					15	
30								30	
45								45	
15:00								15:00	
15			【イベント】エアロ1.5 14:45~15:30 盛園 尚美					15	
30							30		
45								45	
16:00		キッズ体操 15:25~16:25	オリジナルピラティス45 15:50~16:35 盛園 尚美	キッズスイミング 15:25~16:25				16:00	
15									15
30								30	
45								45	
17:00		キッズ体操 ジュニア I 16:30~17:30	アロマヒーリングストレッチ45 16:55~17:40 盛園 尚美	キッズスイミング 16:30~17:30				17:00	
15									15
30								30	
45								45	
18:00		キッズ体操 ジュニア II 17:35~18:35		キッズスイミング 17:35~18:35				18:00	
15								15	
30								30	
45								45	
19:00		◇レッスン予約◇ 3月13日(金)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・はじめてバタフライ (10:00~ プール) 担当:林 里美 はじめての方でもバタフライに挑戦できる! ・スタートFit ~動けるカラダリセット~30 (12:05~ Bスタジオ) 担当:鈴木 純太郎 定員:40名 スタートFit【動けるカラダ】+【カラダリセット】の良いとこ取り30分。気持ちよく体を動かしましょう。 ・【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバー~ (13:50~ Aスタジオ) 担当:林 里美 定員:50名 たまには過去に戻るのも良いかも! 汗かいて盛り上がること間違いなし! ・エアロ1.5 (14:45~ Bスタジオ) 担当:盛園 尚美 定員:40名 いつもより、少しプラスで動きましょう! 皆様のご来館お待ちしております。						19:00	

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

3月20日(金) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

09:00	鴨居			横浜			鶴見			09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい！</p> <p>【有料】…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。</p> <p>【予約】…予約が必要なクラスです。</p> <p>【整理券】…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>									15
30										30
45										45
10:00	エアロ1 9:50~10:30 齋藤 奈央	アクティブストレッチ 10:00~10:30 小林 由美		HULA HULA 10:05~10:50 森川 由美子	ヨガ45 10:00~10:45 加藤 真実子		朝ヨガ45 10:10~10:55 加藤 智枝	Black Dance Party 10:00~11:00 渡辺 知英子	ベビースイミング45 10:30~11:15	10:00
15										15
30										30
45			ウオーク&ヨガ30 10:40~11:10 中村 文保							45
11:00	Ageless Mobi30 10:50~11:20 小林 由美	ステップ1 10:50~11:30 齋藤 奈央		健康エール30 11:05~11:35 近谷 香月	MAT PILATES30 11:05~11:35 加藤 真実子					11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	BAILA BAILA45 11:35~12:20 奈良 夢	SPARTAN CIRCUIT30 11:45~12:15 小林 由美		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:50~12:35 近谷 香月	マーシャル30+ 11:55~12:25 森 恵里佳		BASE WALK45 11:15~12:00 北本 啓祐	リラックスストレッチ 11:20~12:05 渡辺 知英子	スイミングサークル60 11:40~12:40	12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	(MOVE BODY) DANCE45 12:35~13:20 奈良 夢	やさしいバレエ 12:40~13:25 日野原 明恵		(MOVE BODY) POWER45 12:55~13:40 内木 風磨	太極拳60 12:45~13:45 小田 洋輔					13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	骨盤リズムダイエット30 13:35~14:05 森川 由美子	【有料】バレエスクール1 13:40~14:25 日野原 明恵		(MOVE BODY) FIGHT60 ~同期/パワフルコンビ~ 14:00~14:55 kanako 内木 風磨	太極拳スクール ~武術ケア~ 14:00~14:45 小田 洋輔		(MOVE BODY) FIGHT60 -滝汗FIGHT!!- 13:20~14:20 大谷 知加	HATHA YOGA ティップ プレス フロウ45 13:25~14:10 北本 啓祐	短期水泳教室 14:00~15:00	14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	MAT PILATES30 14:25~14:55 森川 由美子	【有料】バレエスクール2 14:35~15:20 日野原 明恵		(MOVE BODY) SHAPE45 15:20~16:05 kanako	太極拳スクール ~鞭杆~ 14:55~15:40 小田 洋輔		(MOVE BODY) POWER30 14:40~15:10 曾根 梨沙			15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15		キッズスイミング 15:15~16:15							16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15		キッズスイミング 16:20~17:20							17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:20~18:20		キッズスイミング 17:25~18:25							18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 18:20~19:20		キッズスイミング 18:30~19:30							19:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
<p>◆【有料】アクアパワーダンス〜グロブ編〜 担当:中村 文保 定員:20名 料金:¥1,100(税込) ※最小運行人数:4名 予約開始:3月13日(金) 水抵抗をダイレクトに感じるシリコングロブを使用してアクアダンスを行います。 有酸素運動と筋コンを同時に高い運動効果を得られます。 ※フロントにてご予約・ご入金をお願いします。</p> <p>◆【イベント】スイムスクール〜超基礎クローラー〜 担当:JOE 泳ぎに自信が無い、基本をしっかり教わりたい!そんな方におすすのプログラムです。 クローラーの基礎からじっくり習いたい方は是非ご参加ください。</p> <p>◆【有料】泳法撮影会 担当:JOE 定員数:8名 料金:¥3,300(税込) 予約開始:3月13日(金) ご自身の泳ぎ方を撮影してみませんか? 普段見慣れた自分のフォームを 自宅に帰ってからじっくり見ることが出来ますよ! この機会に是非ご参加ください。 ※ご自身の顔までのお撮影可。お申込の際両肩へのサインをお願いします。 ※フロントにてご予約・ご入金をお願いします。</p> <p>◆【(MOVE BODY) AQUA45 担当:森 恵里佳インストラクター 水のチカラと運動が協働したカラダにいいコトいっぱいエクササイズです。 【水圧、抵抗、浮力、水温】×【Dance, Aero, Training, Stretch Walk】 通常スケジュールにはないプログラムを是非お楽しみください!</p> <p>◆マーシャル30+ 定員:48名 担当:森 恵里佳インストラクター いつものオリジナルマーシャルに少しだけレベルアップ要素をプラスしたレッスンです。 祝日なのでいつもよりちょっとだけ運動量を増やして頑張りましょう! 初めての方、慣れている方、どなたでもご参加いただけます!</p> <p>◆【(MOVE BODY) FIGHT60 ~同期/パワフルコンビ~ 定員:60名 担当:kanakoインストラクター・内木 風磨インストラクター 2026年デビューコンビによる60分間のパワフルレッスンです。 バックナンバーを含む全10曲を一緒に楽しんで盛り上がりましょう!</p> <p>◆朝ヨガ 凝り固まった身体をほぐし姿勢改善し、自律神経を整え心身の調和を図り 体質改善を図りましょう! 一日の良いスタートを切ってみませんか?</p> <p>◆Black Dance Party 音楽に身をゆだねて、熱く、楽しく、自由に踊る時間。片 経験やレベルは問わず、どなたでもご参加いただけます。 ドレスコード:黒 ※黒でなくてもご参加いただけます</p> <p>◆【(MOVE BODY) FIGHT60 -滝汗FIGHT!!- 現行ナンバー+バックナンバーをお届けいたします!</p>										

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

3月20日(金) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		二俣川					
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00							
15							
30							
45							
10:00							
15	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA75 スペシャル 9:50~11:05 笠松 祐子		MAT PILATES45 10:05~10:50 佐々木 勝浩 [予約]		TRXTライアル15 10:15~10:30		
30							
45							
11:00							
15							
30							
45	アロマヒーリング ストレッチ45 11:25~12:10 笠松 祐子		エアロ1.5 11:10~11:55 佐々木 勝浩 [予約]		TRX カーティオサーキット 11:10~11:30		初中級 スイムスクール 10:30~11:30 南雲 幸子
12:00							
15							
30							
45	[MOVE BODY] POWER30 12:30~13:00 増田 裕仁		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ (解説編) 12:15~13:15 佐々木 勝浩		TRX フローストレッチ 11:40~12:00		初中級スイム ① 11:40~12:10 南雲 幸子
13:00							
15							
30							
45	[MOVE BODY] SHAPE60 (解説15分+レッスン45) 13:20~14:20 増田 裕仁		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ (解説編) 12:15~13:15 佐々木 勝浩		TRX フローストレッチ 11:40~12:00		初中級スイム ② 12:15~12:45 南雲 幸子
14:00							
15							
30							
45	[MOVE BODY] AQUA30 13:20~13:50 白瀬 真梨 [アップデート]		HULA HULA 13:35~14:20 こいし みつこ				
15:00							
15							
30							
45	ベリーダンス フィットネス 14:45~15:30 こいし みつこ		FIA 体力測定 14:30~15:15				
16:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							

◆HATHAYOGA ティープ プレス フロウ60 担当: 佐々木 勝浩 インストラクター
立位のアーサナのポイントや対処法を解説します。苦手なアーサナを気持ちよく行えるようにしましょう。

◆【MOVE BODY】SHAPE60 (解説15分+レッスン45)
担当: 増田 裕仁 インストラクター
今回はアップデート月となりますので各パートでの複雑な部分をいつもより長く解説いたします!
初めての方もいつも出ている方もぜひお待ちしております!!

◆【MOVE BODY】AQUA30 担当: 白瀬 真梨 インストラクター
今月はアップデートのため、初めての方も参加しやすくなっておりますので、ぜひ皆様お待ちしております♪

◆FIA体力測定
文部科学省が実施する新体力テストを用いて自らのカラダ年齢を把握して頂き、各々にあった運動のアドバイスを
取り入れる体力測定・向上プログラムをティップネスで実施致します。
詳細は別紙POPをご参照ください!!

		藤沢				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15	 ヨガ60 9:55~10:55 薬袋 利恵子 [予約]		HULA HULA 10:05~10:50 三月 [予約]			
30						
45						
11:00						
15						
30						
45	【有料】 エアロマッスル テラックス 11:15~12:15 清永 亜希子 [有料] [予約]		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:10~11:55 三月 [予約]			
12:00						
15						
30						
45	 骨盤リズムダイエット 30 12:35~13:05 Satomi [アップデート] [予約]		ガチ肩ふわふわ ストレッチ45 12:20~13:05 種市 沙東梢 [予約]			
13:00						
15						
30						
45	【イベント】 エアロ&シェイプ 75 ~燃え尽きるまで~ 13:25~14:40 Satomi 種市 沙東梢 [予約]		太極拳60 13:25~14:25 中村 美恵 [予約]			
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						


 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が
月に10本受講いただけます。
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについても
ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

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】…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
【予約】…予約が必要なクラスです。
【整理券】…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。
アップデート…配信や音楽が更新されたプログラムです。

【有料】エアロマッスルテラックス ¥1,100/人 定員30名
 しっかりエアロ、しっかり筋トレ、毎回大満足の60分です。
 平日金曜来れない方はこの機会をお見逃しなく!!

【イベント】エアロ&シェイプ75
 Satomi&種市の大人気コンビがお届け!
 最後の一滴まで、燃え尽きるまでお楽しみください!!

【有料】初めての水泳 ¥1,670/人
 暖かくなり、そろそろ水泳をはじめたいアナタ! おすすめです!!

【有料】UMWD60 ¥1,980/人 定員20名
 倉本珠美のミニライブ付き!! 是非ご参加ください!!

**【イベント】
MOVE BODY DANCE ~バックナンバーMIX~**
 今期の総決算! vol.8から5曲、vol.1~7から1曲づつ、なんと!
 12曲選曲のギッシリ60分! 踊りまくりましょう!

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。