

5月6日(水) [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

時間	川崎			宮崎台					宮前平					時間	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	プール	プールA	プールB		
09:00															09:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>☐ 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>☐ 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: 60%;"> <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>【原簿】…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: 20%;"> <p>W…インストラクター2名で指導をサポートします。</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															10:00
15															15
30															30
45															45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00															12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00															14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00

■【有料】基礎から始める平泳ぎ
キック～スイムの基礎練習
11:00～11:45 担当:加藤 理恵
定員:25名 料金:1,650円(税込) ※予約はフロントまたはお電話にて、予約完了後フロントにお支払いください。
平泳ぎを基礎から練習したい方は必須です!

■【有料】基礎から始めるバタフライ
キック～スイムの基礎練習
12:00～12:45 担当:加藤 理恵
定員:25名 料金:1,650円(税込) ※予約はフロントまたはお電話にて、予約完了後フロントにお支払いください。
バタフライを基礎から練習したい方は必須です!

■【有料】バレエ～ヴァリエーション～
11:05～11:50 担当:加藤 理恵
定員:25名 料金:1,650円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、券が印刷されたプログラムにお支払いください。
普段参加出来ない方もぜひこの機会にご参加ください!

■【MOVE BODY】FIGHT45
～Kanako川崎2観目～
13:05～13:50 担当:Kanako・鎌本 侑賢
川崎店で受講するFIGHT2観目をWインストールでお楽しみください!

■【MOVE BODY】FIGHT60
～バックナンバーMIX～
担当:瀧美 修斗・横瀬 市佳
バックナンバーを織り交ぜた60分。
4月から宮前平店のフィットネスチーフに着任した
瀧美チーフと一緒にお届けします!!

■【有料】
～ユメがトミミ～ ノンストップBAILABAILAジョイント75
担当:奈良 夢・渡辺 藤美恵 定員:50名 参加料金:1,650円(税込)
※WEB予約(場所指定有)
バックナンバーも含め、75分でトータル17～18曲踊ります♪
※WEB予約のインストラクター名が「登録なし」になっておりますのでご注意ください。
■連休疲れ解消～ヨガ60～
担当:大塚 ナミ 定員:75名 ※WEB予約
コアを引き締め、コリやハリは丁寧にほぐす。陰陽のバランスを整え、連休明けの通常モードへつなげましょう。
■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE GWスペシャル!
担当:HIRO 定員:75名 ※WEB予約
GW最後のユニ(祭)を60分でお送りします!
※【有料】エアロスクール60の料金や参加方法は通常行っているスクールと同様になります。

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。

5月6日(水) [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

08:30 45 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 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	鴨居	横浜			鶴見			08:30 45 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 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00
	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		
			キッズ 体育のミカタ 短期教室 8:30~9:30					
			キッズ 体育のミカタ 短期教室 9:30~10:30					
		ヨガ45 10:00~10:45 岡田 江梨		キッズスイミング 短期教室 10:00~11:00		ノンストップ BAILA BAILA75 9:50~11:05 笠松 祐子		
		カラダしぼる YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月	HULA HULA 11:15~12:00 Mami	キッズスイミング 短期教室 11:00~12:00		【MOVE BODY】 SHAPE30 11:20~11:50 渡邊 愛実	Ageless Martial30 10:30~11:00 渡邊 愛実	
		ステップ1 12:05~12:45 浜口 奈月	ベリーダンス フィットネス60 12:15~13:15 Mami			【MOVE BODY】 DANCE45 一鶴見空港発! WorldTour七変化- 12:05~12:50 木村 亜莉沙 渡邊 愛実	アロマヒーリング ストレッチ45 11:30~12:15 笠松 祐子	
		MAT PILATES45 13:05~13:50 Sonokka	基礎DAN! 30 13:30~14:00 松浦 桜志	姿勢とキック 基本編 13:00~13:55 水泳おとーさんZ		【有料】 ステップ60 13:05~14:05 satoeri	バレエ45 13:00~13:45 日野原 明恵	
		ノンストップ BAILA BAILA45 14:10~14:55 Sonokka	【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 松浦 桜志	キック上級編 14:00~14:55 水泳おとーさんZ		AERO MAX ~satoeri style~ 14:20~15:10 satoeri	【有料】 やさしい ヴァリエーション 60 14:00~15:00 日野原 明恵	
		Ageless Martial20 15:20~15:40 内木 風磨	全国どこでも BAILA BAILA スクール60 15:15~16:15 Sonokka	キッズスイミング 15:30~16:30		キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	
		【MOVE BODY】 FIGHT60 ~同期パワフルコンビ 第二弾!~ 16:00~17:00 kanako 内木 風磨	全国どこでも BAILA BAILA スクール60 16:30~17:30 Sonokka	キッズスイミング 16:30~17:30		キッズチアダンス ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアI 16:30~17:30	
		【MOVE BODY】 SHAPE45 17:15~18:00 kanako				キッズチアダンス ジュニアI 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 17:30~18:30	
		<p>◆ベリーダンスフィットネス60 担当:Mami 「ジャズミナクイーン」をプラスα丁寧に詳しくレクチャーします。 踊り込みもたくさん楽しみましょう!</p> <p>◆【MOVE BODY】FIGHT60 ~同期パワフルコンビ第二弾!~ 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パワフルレッスン第二弾!! ver.1.9と一緒に楽しんで盛り上がりましょう!!』</p> <p>◆姿勢とキック基本編 有料4,400円(税込) 定員20名 担当:水泳おとーさんZ 水泳は姿勢とキックで決まります! 意外とじっくり教えてもらえない、 姿勢とキックの基本を完璧にレクチャーします! 参加はどなたでもOK! ご予約方法は館内インフォメーションボードよりご確認ください。 ピジター様は施設利用料1,100円(税込)をいただきます。</p> <p>◆キック上級編 有料4,400円(税込) 定員20名 担当:水泳おとーさんZ スイスイ進む人が密に出来ている股関節キック、実は股関節でキックを 打っている人の9割以上が股関節ではなく骨盤でキックを打っています! そんな股関節キックの秘密をレクチャーします! 参加は25m以上泳げる方に限ります。 ご予約方法は館内インフォメーションボードよりご確認ください。 ピジター様は施設利用料1,100円(税込)をいただきます。</p>						
						・ノンストップBAILABAILA75 豪華75分! 楽しく踊りましょう~♪ ・【MOVE BODY】DANCE45 -鶴見空港発! WorldTour七変化- 現行+パワフルナンバーMIX! 七変化するかも...お楽しみに! ・AERO MAX ~satoeri style~ 中上級レベルでお届けいたします。 <有料レッスンのご案内> ・【有料】ステップ60 金額:1,100円(税込) 定員:40名 中上級レベルでお届けいたします。 ・やさしいヴァリエーション60 金額:1,650円(税込) 定員:27名 「クラン、ハ、クラシック」を予定しています 少し長い作品なので時間をかけて練習して楽しく踊りましょう。		

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。

5月6日(水) [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

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
15
30
45
16:00
15
30
45
17:00
15
30
45
18:00
15
30
45
19:00


休
館
日

藤沢

Aスタジオ

Bスタジオ

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
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(とどのろヨガピラ)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)

**ノンストップ
BAILA
45**
10:00~10:45
今井 薫
予約

Ageless Mopi20
10:05~10:25
三澤 美玲 予約
アップデート

 **アクティブ
ストレッチ**
10:40~11:10
正岡 晴奈
予約

UNIVERSAL
MUSIC
WORLD
DANCE
11:05~11:50
今井 薫
予約

**Ageless
Martial30**
11:25~11:55
正岡 晴奈
予約


【イベント】
MOVE BODY
DANCE60
12:10~13:10
正岡 晴奈
予約

 **カラダしぼる
YOGA45**
12:15~13:00
今井 薫
予約

【MOVE BODY】
POWER45
13:30~14:15
太田 龍伍
予約

 **カラダほぐす
YOGA45**
13:20~14:05
ハルナ
予約

【MOVE BODY】
FIGHT45
14:35~15:20
岡峯 淳
予約

 **アロマヒーリング
ストレッチ60**
14:25~15:25
ハルナ
予約

【有料】
ピックルボール
1人550円(税込)
前半60分レッスン
+後半貸出
15:45~17:45

 **【MOVE BODY】
CONDITION45**
15:45~16:30
岡峯 淳
予約

アップデート

有料 予約

【イベント】
MOVE BODY DANCE60
定員50名
正岡IRの楽しくわかり易いDANCEとボーナス
トラックを添えて・・・
是非ご参加お待ちしております♪

【有料】ピックルボール
550円(税込)/人 定員12名
前半60分
ウォームアップ、基礎練習、ルール説明、GAME
後半60分
前半参加メンバーでGAMEなどをみなさんと
楽しめます♪

どのでも受講いただけます。
※参加費は別途、お申し込みください。
 参加のプログラムに集まれる方向性のクラスです。
【注意】 申し込みプログラムは、参加に体験下さい。
【注意】 有料のプログラムは、お申し込み後、お申し込みの人数に限りがあります。
【注意】 予約が必要のクラスです。
【注意】 整理券をお取り願います。お一人様一枚お持ちください。
【注意】 イベントプログラムは、お申し込み後、お申し込みの人数に限りがあります。
【注意】 イベントプログラムは、お申し込み後、お申し込みの人数に限りがあります。