2026年 3月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 六本木

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	31					

■ 休館日 ■ 祝日

[営業時間] 平日 7:00～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5474-3531
[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

月曜日

Aスタジオ
- ピラティス45 7:15～8:00 阪本 のりこ [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 土屋 正樹 [予約]
- ZUMBA 11:00～11:45 小東 勇太 [予約]
- ヨガ45 12:00～12:45 大嶋 絵里 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:05～13:50 安形 直樹 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:10～14:40 安形 直樹 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:00～15:45 諒 [予約]
- カラダほぐす YOGA30 16:00～16:30 諒 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 小川 ゆり [予約]
- はじめて HIPHOP 20:00～20:30 小川 ゆり [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:40～21:10 小川 ゆり [有料] [予約]

Bスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 小東 勇太 [予約]
- 【有料】フリースタイルダンス 11:00～11:45 土屋 正樹 [有料] [予約]
- 下半身シェイプ15 12:05～12:20
- お腹シェイプ15 12:25～12:40
- NEW MAT PILATES45 13:00～13:45 大嶋 絵里 [予約]
- 【有料】Naoka Style ～Latin～ 14:00～14:45 Naoka [有料] [予約]
- NEW FitCore マット45 15:00～15:45 納夢 奈々 [予約]
- カラダほぐす YOGA45 19:15～20:00 喜多 智大 [予約]
- NEW FitCore マット45 20:15～21:00 喜多 智大 [予約]

プール
- ウォーク&ジョグ30 14:30～15:00 渋谷 亜樹
- アクアミット+F 30 15:10～15:40 渋谷 亜樹

火曜日

Aスタジオ
- はじめて ジャズダンス 9:45～10:15 鈴木 宏亮 [予約]
- Fitness Jazz 10:30～11:30 鈴木 宏亮 [予約]
- エアロ2 11:45～12:35 関 仁淑 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55～13:40 堤 悦子 [予約]
- MAT PILATES45 14:00～14:45 浦谷 美帆 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 15:00～15:45 浦谷 美帆 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45 佐久間 遥 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 佐久間 遥 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05～21:50 堤 悦子 [予約]

Bスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 ヘイガン 美佐恵 [予約]
- 【有料】気功スクール60 11:15～12:15 ヘイガン 美佐恵 [有料] [予約]
- エアロ&シェイプ 12:50～13:35 関 仁淑 [予約]
- カラダしぼる YOGA30 18:30～19:00 YOKO [予約]
- やさしい HIPHOP 19:15～20:00 YOKO [予約]

プール
- アクアミット+F 30 10:10～10:40 滝澤 由夕子
- アクア ダンス30 10:50～11:20 滝澤 由夕子
- 4泳法入門～背泳ぎ～ 12:15～13:00 本多 将人 [予約]

水曜日

Aスタジオ
- エアロ&シェイプ 7:15～8:00 中西 郁代 [予約]
- 【有料】モーニング サーダナ 8:10～8:55 中西 郁代 [有料] [予約]
- エアロ1 10:50～11:30 吉岡 茂広 [予約]
- 【有料】吉岡Style エアロ 11:45～12:35 吉岡 茂広 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:05～13:50 taichi [予約]
- ZUMBA 14:10～14:55 Marie [予約]
- 骨盤リズム ダイエット45 15:15～16:00 Marie [予約] [アップデート]
- エアロ1 19:00～19:40 小東 勇太 [予約]
- ZUMBA 19:55～20:40 小東 勇太 [予約]
- 全身ストレッチ30 20:55～21:25

Bスタジオ
- 【有料】ヨガチャレンジ ～アーサナ特訓クラス～ 9:55～10:25 浦谷 美帆 [有料] [予約]
- ヨガ60 10:35～11:35 浦谷 美帆 [予約]
- body make training 12:00～12:45 taichi [予約]
- ヨガ45 14:15～15:00 taichi [予約]
- アクティブ ストレッチ 15:15～15:45 谷澤 未来 [予約]
- やさしい バレエ 18:30～19:15 中野 英子 [予約]
- 【有料】バー&センタークラス60 19:30～20:30 中野 英子 [有料] [予約]

プール
- アクアミット+F 30 10:10～10:40 滝澤 由夕子
- ウォーク&ジョグ30 10:50～11:20 滝澤 由夕子
- 4泳法入門 13:15～13:45 椒畑 知生 [予約]
- はじめて スイム30 19:00～19:30 杉岡 久美子 [予約]
- 【有料】ステップアップ4泳法 19:40～20:25 杉岡 久美子 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 7:15～8:00 大嶋 絵里 [予約]
- エアロ1 10:00～10:40 村瀬 裕太郎 [予約]
- 【有料】Yutaro Original Aerobics －六本木ver.－ 10:55～11:55 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 土屋 正樹 [予約]
- 【有料】ストリートダンス 基礎30 13:15～13:45 土屋 正樹 [有料] [予約]
- カラダほぐす YOGA30 14:15～14:45 赤沼 直美 [予約]
- Vinyasa Yoga FitStyle 15:00～16:00 赤沼 直美 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 本田 将人 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 本田 将人 [予約]

Bスタジオ
- 骨盤リズム ダイエット45 10:00～10:45 山本 有香 [予約] [アップデート]
- カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 山本 有香 [予約]
- 【有料】ベリーダンス スキルアップスクール60 12:00～13:00 山本 有香 [有料] [予約]
- やさしい バレエ 14:00～14:45 泉 寛子 [予約]
- 【有料】バレエボワント 初級45 15:00～15:45 泉 寛子 [有料] [予約]

プール
- 4泳法入門～平泳ぎ～ 12:15～13:00 本多 将人 [予約]

土曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 11:00～11:45 佐久間 遥 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:00～12:45 佐久間 遥 [予約]
- 【有料】ジャズダンス スクール60 13:05～14:05 吉野 記代子 [有料] [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ30 15:10～15:40 近谷 香月 [予約]
- はじめて HIPHOP 16:00～16:30 近谷 香月 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 16:45～17:30 芝 純一 [予約]
- 【有料】バレエ スクール60 17:45～18:45 佐々木 美緒 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 【有料】チェア エクササイズ60 ※第2・4土曜日のみ開催 10:40～11:40 吉野 記代子 [有料] [予約]
- やさしい ジャズダンス 12:00～12:45 吉野 記代子 [予約]
- ZUMBA 13:00～13:45 Fujiko [予約]
- アクティブ ストレッチ 14:00～14:30 Fujiko [予約]
- ヨガ45 15:45～16:30 大嶋 絵里 [予約]
- やさしい バレエ 16:45～17:30 佐々木 美緒 [予約]
- 【有料】ハウスダンス スクール～初級～ 17:45～18:45 芝 純一 [有料] [予約]

プール
- アクア ダンス30 15:00～15:30 渋谷 亜樹
- アクアミット+F 30 15:40～16:10 渋谷 亜樹

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 横田 美樹子 [予約]
- HULA HULA 11:20～12:05 小池 光世 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 東 勇作 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 東 勇作 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 HIRO [予約]
- エアロ2 15:35～16:25 小田 忠明 [予約]
- 【有料】オリジナル ステップ50 16:40～17:30 小田 忠明 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 骨盤リズム ダイエット45 10:15～11:00 小池 光世 [予約] [アップデート]
- MAT PILATES45 11:20～12:05 岡田 江梨 [予約]
- SHAPE YOGA45 12:25～13:10 岡田 江梨 [予約]
- やさしい HIPHOP 13:30～14:15 HIRO [予約]
- アロマヒーリング ストレッチ45 14:30～15:15 小田 忠明 [予約]

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ
【MOVE BODY】POWER ヨガ エアロ&シェイプ ステップ 調整系	30	20
バレエ	20	18
その他	40	20

【スタジオレッスンご参加方法のご案内】

■【予約】表記レッスンはWEB予約対象となっております。
■WEB予約は、ご希望のレッスン終了時刻10分後を基準とし、基準の7日前からご予約を開始いたします。
■ご希望のレッスン開始30分前に、WEBでの予約、キャンセルともに受付を終了いたします。
■お1人様1日に2レッスンまでご予約可能で、最大10レッスンまでご予約いただけます。
■有料レッスンは最大予約枠数には含まれません。
■予約者の入場締切りは、プログラム開始5分前です。
■アクアレッスンはレッスン開始5分前よりコースを設定させていただきます。

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…新規導入プログラムです。
有料…有料のプログラムレッスンです。
予約…予約が必要なクラスです。
アップデート…振付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。