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 京橋

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 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:30～19:00
［T E L］06-6352-3531
［休 館 日］毎週火曜

・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

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

月曜日

Aスタジオ
- カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 的場 さゆり 予約
- ZUMBA 11:05～11:50 的場 さゆり 予約
- ヨガ45 12:05～12:50 押谷 えりか 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:05～13:35 YOSHI 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50～14:35 YOSHI P 予約
- ヨガ60 14:55～15:55 高木 三枝 予約
- ピラティススクール 17:10～18:10 的場 さゆり 有料
- 【MOVE BODY】DANCE45 18:55～19:40 阿部 真佐美 予約
- BAILA BAILA45 19:55～20:40 規矩 圭造 P 予約
- 【有料】フリースタイルダンス 初級 20:55～21:40 規矩 圭造 有料 予約

Bスタジオ
- 太極拳60 9:55～10:55 棚橋 真由美 予約
- 健康エール30 11:20～11:50 笠松 清香 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 12:10～12:40 笠松 清香 予約 アップデート
- アクティブストレッチ 13:05～13:35 白石 幸子 予約
- POWER FLOW PILATES45 13:50～14:35 佐藤 雄太 NEW 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:55～15:40 YOSHI 有料 予約
- キッズチアダンス 16:30～17:30
- キッズチアダンス 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER45 18:45～19:30 佐藤 雄太 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:55～20:25 佐藤 雄太 予約
- ストレッチ 20:40～21:00 佐藤 雄太 予約

ジム
- 【有料】健康ループ体操 10:40～11:40 喜多 杏 NEW 有料

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- ビックルボール 9:00～10:00 有料
- MAT PILATES45 10:20～11:05 島田 真理 予約
- エアロ2 11:20～12:10 島田 真理 予約
- ステップ1 12:30～13:10 島田 真理 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:30～14:15 NAMIKA 予約
- ベリーダンスフィットネス 14:40～15:25 保原 佐佳 予約 アップデート
- HULA HULA 15:45～16:30 杉山 憲子 予約
- エアロ1 18:20～19:00 的場 さゆり 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 梶村 友美 予約
- フリースタイルダンス45 20:20～21:05 KEIKO 予約

Bスタジオ
- ZUMBA 10:40～11:10 齋藤 久美 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 11:30～12:00 佐藤 雄太 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 喜多 杏 予約
- ヨガ60 13:20～14:20 保原 佐佳 予約
- 【有料】HIPHOPダンス 初級 14:35～15:20 NAMIKA 有料 予約
- HIPHOPスクール 15:35～16:35 NAMIKA 有料
- キッズ空手60 17:00～18:00
- MAT PILATES30 18:35～19:05 梶村 友美 予約
- オリジナルピラティス45 19:20～20:05 的場 さゆり 予約
- SPARTAN CIRCUIT20 20:20～20:40 射場 将矢 予約
- 限界HUKKIN 20:50～21:05 射場 将矢 NEW 予約

ジム
- トータルリカバリー 10:10～10:30 外和田 梨帆 予約

プール
- スイミングスクール45 ～四泳法初中級～ 10:45～11:30 松崎 剛志 有料
- アクアダンス30 12:30～13:00 苅山 奈保

木曜日

Aスタジオ
- MAT PILATES45 10:00～10:45 白木 英里 NEW 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:05～11:50 白木 英里 予約
- 健康エール45 12:05～12:50 川口 大輔 予約
- ノンストップBAILA BAILA60 13:05～14:05 石河 香 P 予約
- 【有料】エアロ上級 14:20～15:20 真子 有料 予約
- エアロビクススキルアップスクール 15:40～17:40 真子 有料
- HULA HULA 18:40～19:25 Fumi 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 KEIKO P 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:45～21:30 中西 太希 予約

Bスタジオ
- ピラティススクール中級 8:50～9:35 白木 英里 有料
- 【MOVE BODY】SHAPE30 10:25～10:55 岩城 彩 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 11:15～11:45 岩城 彩 予約
- カラダほぐす YOGA45 12:10～12:55 白木 英里 予約
- アクティブストレッチ 13:15～13:45 柴山 美由紀 予約
- 【有料】フリースタイルダンス 初級 14:25～15:10 石河 香 有料 予約
- MAT PILATES30 18:55～19:25 KEIKO 予約
- カラダほぐす YOGA45 19:45～20:30 Fumi 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:50～21:20 KEIKO 有料

ジム
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:10～13:30 白石 幸子 予約
- 【有料】健康ループ体操 13:45～14:45 白石 幸子 有料

プール
- 0から背泳ぎ 11:40～12:00
- 少人数制スイミングスクール 12:10～13:10 柴田 英孝 有料
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40

金曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:10～10:55 YOSHI P 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 YOSHI P 予約
- エアロ1 12:15～12:55 富岡 広希 予約
- ヒーリングストレッチ45 13:10～13:55 まり 予約
- 【有料】エアロ中級 14:15～15:05 まり 有料 予約
- 競技エアロフライトスクール 15:30～17:30 真子 有料
- エアロ1 18:20～19:00 川下 栄治 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 西田 P 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:25～21:10 中谷 梨乃 NEW 予約

Bスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 高島 るみ 予約
- オリジナルピラティス45 11:10～11:55 富岡 広希 予約
- HIPHOP45 12:15～13:00 YUKIMI 予約
- シェイピング30 13:15～13:45 柴山 美由紀 予約
- 骨盤リズムダイエット30 14:05～14:35 東園 昭子 予約 アップデート
- 【有料】心と身体を整えるヨガ 14:50～15:50 東園 昭子 有料 予約
- YOGAスクール60 16:05～17:05 東園 昭子 有料
- 限界SQUAT 18:30～18:45 赤石 奈々 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:00～19:30 川口 大輔 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 出口 凱也 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:30～21:15 西田 有料

ジム
- フレックスストレッチ20 12:40～13:00 柴山 美由紀 予約

プール
- アクアダンス45 11:15～12:00 上津原 千恵

土曜日

Aスタジオ
- ピラティススクール 8:45～9:45 的場 さゆり 有料
- エアロ2 10:15～11:05 的場 さゆり 予約
- ステップ1 11:25～12:05 的場 さゆり 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 佐藤 雄太 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 喜多 杏 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 西田 P 予約
- 【有料】HIPHOPダンス 初中級 15:40～16:25 西田 有料 予約
- 【有料】イベントレッスン枠 (日程・内容は館内掲示をご覧ください) 16:45～17:45 有料

Bスタジオ
- ヨガ60 10:05～11:05 南部 若菜 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:20～12:05 阿部 真佐美 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 12:25～13:10 的場 さゆり 予約 アップデート
- SPARTAN CIRCUIT30 13:30～14:00 佐藤 雄太
- カラダしぼる YOGA45 14:40～15:25 津川 絵己 予約
- MAT PILATES45 15:45～16:30 津川 絵己 NEW 予約
- ローラーコンディショニングスクール 16:45～17:45 津川 絵己 有料
- ダンス基礎スクール 18:25～19:25 石河 香 有料

ジム
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:35～16:35
- キッズスイミング 16:40～17:40

日曜日

Aスタジオ
- ノンストップBAILA BAILA60 10:00～11:00 竹若 典子 P 予約
- オリジナルピラティス45 11:20～12:05 麻中 千誉 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 笠松 清香 予約
- ヨガ60 13:20～14:20 東園 昭子 予約
- エアロ1 14:40～15:20 高島 リサ 予約
- ビックルボール 16:00～17:00 有料

Bスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 麻中 千誉 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 石河 香 P 予約
- Ageless Mobi30 12:20～12:50 川口 大輔 NEW 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:05～13:35 川口 大輔 予約
- ボディメイクトレーニング45 13:50～14:35 青松 勇守 予約
- 【有料】キックボクササイズ 初中級 15:00～16:00 青松 勇守 有料 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 16:15～17:00 青松 勇守 予約

ジム
- YOGAスクール60 14:40～15:40 東園 昭子 有料

プール
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40

P …スタジオプレミアムオプションをご契約、または都度購入の方がご参加いただけるプレミアムクラス。