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 国領

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 9:45～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:45～20:00
［T E L］042-483-0820
［休 館 日］毎週月曜

・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

火曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】DANCE45 10:15～11:00 草田 静華 予約
- 全身シェイプ20 11:30～11:50
- NEW MAT PILATES45 12:10～12:55 喜多 智大 予約
- エアロ1 13:15～13:55 喜多 智大 予約
- オリジナル ダンス基礎 14:15～15:00 芝 純一 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 小須 亨 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 21:25～22:10 芝 純一 予約

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:30～11:30
- 【有料】YAMUNAフット&ピラティス 14:00～15:00 足立 圭子 有料 予約
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- キッズバレエ 90 18:30～20:00
- やさしいバレエ 20:20～21:05 唐木田 陽子 予約
- 【有料】やさしいバレエ センターレッスン 21:15～22:00 唐木田 陽子 有料 予約

Cスタジオ
- ヨガ45 10:20～11:05 加藤 智枝 予約
- ステップ2 11:20～12:10 草田 静華 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:30～13:00 杉本 興昭 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 杉本 興昭 予約
- カラダほぐすYOGA45 14:15～15:00 喜多 智大 予約
- キッズ空手 16:30～17:30
- キッズ空手 17:30～18:30
- ピックルボール 施設貸出 19:00～20:00 有料 予約
- ZUMBA 20:25～21:10 足立 圭子 予約
- NEW 【MOVE BODY】FIGHT30 21:25～21:55 小須 亨 予約

ジム
- NEW セミパーソナル 11:00～11:30
- FOCUS PILATES【美肌20】 13:15～13:35
- FOCUS PILATES【美脚20】 13:45～14:05

プール
- マタニティスイム 11:00～12:00 堀井 なつみ 住 弘江
- 【有料】中級4泳法 13:00～13:45 臘内 望 有料
- アクアミット+F45 14:20～15:05 近藤 麻理
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 堀米 ちひろ 予約
- 骨盤リズムダイエット45 11:35～12:20 諏 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:40～13:25 諏 予約
- BAILA BAILA45 13:50～14:35 百瀬 容子 予約
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 19:45～20:30 仲宗根 久美 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:50～21:35 倉本 珠絵 予約

Bスタジオ
- Ageless Mobi20 11:30～11:50
- やさしいバレエ60 12:45～13:45 石川 実和子
- 【有料】センターレッスン 初級45 14:00～14:45 石川 実和子 有料 予約
- キッズ ストリートダンス キッズ 16:30～17:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:30～18:30

Cスタジオ
- エアロ1 10:20～11:00 下郡山 育江 予約
- HULA HULA 11:20～12:05 下郡山 育江 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:30～13:15 中野 雅也 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:30～14:00 仲宗根 久美 予約
- 太極拳45～32式～ 14:15～15:00 于華 予約
- キッズ卓球 キッズ 15:30～16:30
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ卓球 ジュニア 17:30～18:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ75 18:30～19:45
- NEW 基礎DAN!30 20:10～20:40 岩本 空
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 瀬野 裕輝 予約

ジム

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- アクア オリジナル45 13:10～13:55 滝澤 由久子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

木曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 山本 あゆ美 予約
- ZUMBA 11:20～12:05 下郡山 育江 予約
- 骨盤リズムダイエット45 12:25～13:10 下郡山 育江 予約 アップデート
- 健康エール30 13:25～13:55 小林 広枝 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 小林 広枝 予約
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:15～20:05 土屋 朋子 予約
- エアロ1 20:20～21:00 金子 知弘 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 土屋 朋子 予約

Bスタジオ
- スタートFit ～動けるカラダ～20 12:50～13:10
- スタートFit ～ダイエット～20 13:20～13:40
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:50～14:10
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- スタートFit ～動けるカラダ～20 19:20～19:40
- スタートFit ～おなかお尻締め～20 19:50～20:10
- 【有料】ストレッチ&リセット 20:25～20:55 土屋 朋子 有料 予約

Cスタジオ
- HULA HULA 10:20～11:05 内田 宗子 予約
- ヨガ45 11:25～12:10 内田 宗子 予約
- ジャズダンス60 12:40～13:40 越智 まゆみ 予約
- 【有料】ジャズダンス45 13:55～14:40 越智 まゆみ 有料 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- カラダほぐすYOGA45 20:25～21:10 松本 淳代 予約
- ステップ1 21:25～22:05 金子 知弘 予約

ジム
- NEW セミパーソナル 12:30～13:00
- NEW セミパーソナル 20:00～20:30

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- 【有料】ハイドロトーン45 13:30～14:15 浅井 貴子 有料
- 【有料】初級クロール 14:15～15:00 臘内 望 有料
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

金曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 小林 広枝 予約
- エアロ1 11:25～12:05 前野 光治 予約
- BAILA BAILA45 12:25～13:10 遠藤 かおり 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:30～14:00 遠藤 かおり 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 小川 ゆり 予約
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- FAST WALK30 19:35～20:05 小須 亨 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:25～21:10 小須 亨 予約 アップデート

Bスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:20～13:50 小川 ゆり 有料 予約
- キッズダンス K-POPダンス 16:30～17:30
- キッズダンス K-POPダンス 17:30～18:30

Cスタジオ
- 【有料】スクール太極剣60～42式～ 10:00～11:00 葉室 なみ 有料 予約
- 太極拳60～24式～ 11:15～12:15 葉室 なみ 予約
- ステップ1 12:30～13:10 前野 光治 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:25～13:55 仲村梁 琴音 予約
- エアロ2 14:10～15:00 大森 朋子 予約
- キッズ新体操 15:30～16:30
- キッズ新体操 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ新体操 ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 中野 雅也 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 20:30～21:15 小川 恵 予約

ジム
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 12:20～12:40
- NEW FOCUS PILATES【美尻】20 12:50～13:10
- FOCUS PILATES【美腹】20 13:20～13:40

プール
- 【有料】スイムスクール 中級 10:00～10:45 臘内 望 予約
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- マタニティアクア 12:00～13:00 浅井 貴子 江口 由紀
- アクア オリジナル45 13:20～14:05 浅井 貴子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- 【有料】ストレッチ&リセット 10:05～10:35 土屋 朋子 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:50～11:35 土屋 朋子 予約
- 【有料】ZUMBA(50分) 11:55～12:45 土屋 朋子 有料 予約
- エアロ1 13:05～13:45 土屋 朋子 予約
- ジャズダンス60 14:00～15:00 柴崎 恵理子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 仲宗根 久美 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 16:25～17:10 仲宗根 久美 予約
- ピックルボール 施設貸出 18:00～19:00 有料 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- 【有料】ハウスダンススクール 初中級90 13:30～15:00 芝 純一 有料 予約
- 【有料】ジャズダンス60 15:15～16:15 柴崎 恵理子 有料 予約
- ジャイアンツヴィーナス ダンススクール リトルヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツヴィーナス ダンススクール リトルヴィーナス60 17:30～18:30

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 9:00～10:00
- ヨガ60 10:30～11:30 高屋 由紀子 予約
- BASE WALK45 11:50～12:35 芝 純一 予約
- コンディショニング オリジナル45 12:55～13:40 柴崎 恵理子 予約
- 基礎DAN!30 14:15～14:45 土屋 朋子
- HATHA YOGA ティーブ プレス プロウ45 15:10～15:55 大塚 ナミ
- カラダほぐすYOGA30 16:10～16:40 大塚 ナミ

ジム

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ
- ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 10:20～10:50 佐藤 澄香 有料 予約
- ベリーダンス フィットネス 11:10～11:55 佐藤 澄香 予約 アップデート
- ステップ2 12:15～13:05 佐藤 澄香 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:25～13:55 仲宗根 久美 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 五十嵐 美奈子 予約
- ZUMBA 15:25～16:10 五十嵐 美奈子 予約
- ピックルボール 施設貸出 16:30～17:30 有料 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- Ageless Mobi30 14:20～14:50
- やさしいバレエ(バーレッスン) 15:30～16:15 北村 三佳子 予約
- 【有料】バレエスクール30(センター初級) 16:25～16:55 北村 三佳子 有料 予約
- 【有料】バレエスクール45(スキルアップ) 17:05～17:50 北村 三佳子 有料 予約
- 【有料】パフォーマンスクール30 18:00～18:30 北村 三佳子 有料 予約

Cスタジオ
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 9:00～10:00
- キッズ卓球 ジュニア 10:00～11:00
- ヨガ45 11:25～12:10 諏 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:30～13:15 諏 予約
- NEW FAST WALK30 13:35～14:05 諏 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10 田所 啓 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:30～16:15 大森 朋子 予約

ジム

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- ベビースイミング 45 13:30～14:15
- 【有料】フィンスイム 14:20～14:40 松井 秀太 有料
- アクア ダンス45 15:45～16:30 浅井 貴子