

月	火	水	木	金	土	日
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

土曜日					
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
15					
30					
45					
10:00					
15	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロウ45 10:00~10:45 鈴木 まり子 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45			キッズスイミング 9:45~10:45
30					
45					
11:00					
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45~11:45	バレエ60 11:00~12:00 鈴木 まり子 [予約]		キッズスイミング 11:00~12:00
30	エアロ1 11:05~11:45 関 仁淑 [予約]				
45					
12:00					
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45~12:45	バレエ スクール 12:10~12:50 鈴木 まり子 [予約]		キッズスイミング 12:00~13:00
30	エアロ2 12:05~12:55 関 仁淑 [予約]				
45					
13:00					
15					
30	ヨガ60 13:15~14:15 彩香 [予約]		フラエレガンス スクール45 13:05~13:50 鈴木 美喜代 [有料]	マニマニ ~上半身~ 13:10~13:30 NEW	キッズスイミング 13:00~14:00
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 13:30~14:30		マニマニ ~下半身~ 13:35~13:55 NEW	
14:00					
15					
30	(MOVE BODY) CONDITION30 14:30~15:00 瀧美 梨沙 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30~15:30	MAT PILATES30 14:30~15:00 橋井 晃道 [予約]		キッズスイミング 14:00~15:00
45					
15:00					
15					
30	(MOVE BODY) POWER45 15:15~16:00 若林 拓馬 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 15:30~16:30	ジャズ ダンス45 15:15~16:00 橋井 晃道 [予約]	セミパーソナル 15:15~15:45 NEW	
45					
16:00					
15					
30	(MOVE BODY) FIGHT45 16:15~17:00 若林 拓馬 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 16:30~17:30	ジャズダンス ~振り付けクラス~ 16:15~17:00 橋井 晃道 [有料]		キッズスイミング 15:30~16:30
45					
17:00					
15					
30	エアロ2 17:15~18:05 松浦 博之 [予約]		コンテンポラリー スクール 17:10~17:40 橋井 晃道 [有料]		キッズスイミング 16:30~17:30
45					
18:00					
15		スタート バレエ 18:00~18:30 石川 美和子 [予約]			キッズスイミング 17:30~18:30
30					
45	ステップ1 18:20~19:00 松浦 博之 [予約]				
19:00					
15		シンプル バーレッスン 18:40~19:30 石川 美和子 [有料]			キッズスイミング 18:30~19:30
30					
45					
20:00					
15		月替わり センターレッスン 19:40~20:30 石川 美和子 [有料]			
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

日曜日					
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
15					
30					
45					
10:00					
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05~10:50 YUCCO [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45			キッズスイミング 9:45~10:45
30					
45					
11:00					
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:45~11:45			キッズスイミング 10:45~11:45
30	SOUL FREE STYLE ダンススクール 11:05~12:15 YUCCO [有料]				
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:45~12:45			キッズスイミング 11:45~12:45
12:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30	【不定期開催】 有料 エアロビクス 60 13:10~14:10 吉川 温子 [有料] [予約]	カラダしぼる YOGA45 13:30~14:15 橋井 晃道 [予約]			キッズスイミング 12:45~13:45
45					
14:00					
15					
30	(MOVE BODY) FIGHT45 14:30~15:15 川島 早絵 [予約]				アクアミット +F 30 14:00~14:30 寺本 強
45					
15:00					
15					
30	エアロ1 15:35~16:15 澤田 勇人 [予約]	(MOVE BODY) POWER45 15:30~16:15 加地 一章 [予約]			アクア ダンス30 14:40~15:10 寺本 強
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30	ヨガ60 16:30~17:30 澤田 勇人 [予約]	Ageless Moti20 16:30~16:50 加地 一章			初級 クロール/ バタフライ 16:30~17:15 松田 崇史 [有料]
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					


 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)

2026年 ティップネス東武練馬

3月

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週月曜 tel:03-3559-3711 <https://tip.tipness.co.jp>



ニュース

春に向けて 動きだそう! 2026年 3月 **アップ・デート))) プログラムのご紹介**
 3月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

MOVE BODY SHAPE

汗、音、たのしく、
MOVE BODY

カラダしぼる・ココロはずむ

体力を支える筋力と
持久力向上!

AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

Aero × 浮力

Belly Dance Fitness

かんたん、楽しい! くびれメイク!

コア・マッスルを鍛えてくびれ宣言!

無理なく、楽しみながら、自然にシェイプアップ!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください

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					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					