

ティップネス 宮崎台

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

【営業時間】平日 9:30～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
TEL 044-856-0028
【休館日】毎週金曜

- 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	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	アロマヒーリング ストレッチ60 10:00～11:00 和田 敦子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 MANAMI			FOCUS PILATES 【英】20 10:15～10:35	ベビースイミング 45 10:00～10:45
45					Punch'n Kick20 10:40～11:00	
11:00						
15						
30	ZUMBA 11:15～12:00 MANAMI	(MOVE BODY) CONDITION36 11:25～11:55 藤川 恵梨				
45						
12:00						
15						
30	(MOVE BODY) FIGHT45 12:15～13:00 藤川 恵梨	HULA HULA 12:15～13:00 相原ラナキラ正人				
45						
13:00						
15						
30	(MOVE BODY) SHAPE45 13:20～14:05 藤川 恵梨	MAT PILATES45 13:15～14:00 浦谷 美帆				
45						アクア ダンス45 13:30～14:15 寺本 強
14:00						
15						
30	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロク60 14:20～15:20 浦谷 美帆	ジャズ ダンス45 14:15～15:00 吉野 紀代子				
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	基礎DAN! 30 19:25～19:55 高橋 由衣	エアロダンス 19:05～19:55 橋屋 美千子				
45						
20:00						
15						
30	(MOVE BODY) DANCE45 20:10～20:55 ERIKA	(MOVE BODY) SHAPE45 20:10～20:55 橋瀬 市佳				
45						
21:00						
15						
30	(MOVE BODY) FIGHT30 21:10～21:40 橋瀬 市佳	やさしい HIPHOP 21:15～22:00 ERIKA				
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

火曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	太極拳45 10:00～10:45 青木 諒子	ヨガ45 10:00～10:45 窪田 みゆき	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:00～11:00			
45						
11:00						
15						
30	リフレッシュ 体操60 11:00～12:00 理恵	太極拳 スクール60 ～48式～ 11:00～12:00 青木 諒子	スキルアップ ヨガ ～見よう見まねからの 卒業～ 11:20～12:05 窪田 みゆき	マシトレクチャー 11:15～11:35		
45						
12:00						
15						
30	(MOVE BODY) POWER45 12:20～13:05 鳥谷 裕子	アロマヒーリング ストレッチ45 12:20～13:05 理恵				
45						
13:00						
15						
30	(MOVE BODY) DANCE45 13:25～14:10 永井 京子	バレエ75 13:25～14:40 大塚 信衣	ボテイメイク Retレーニング部 13:20～14:05 理恵			
45						
14:00						
15						
30	やさしい HIPHOP 14:25～15:10 永井 京子					
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	(MOVE BODY) POWER30 19:25～19:55 田中 真白					
45						
20:00						
15						
30	ZUMBA 20:15～21:00 藤野 慎士	ヨガ45 20:10～20:55 大塚 ナミ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:25～20:55 小川 伊り	SPARTAN CIRCUIT20 20:25～20:45		
45						
21:00						
15						
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 小川 伊り	エアロ1 21:15～21:55 藤野 慎士				
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

水曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	太極拳60 9:45～10:45 羅 競	バレエ60 9:50～10:50 駒形 祥子				ベビースイミング 45 10:00～10:45
45						
11:00						
15						
30	カラダほぐす YOGA45 11:05～11:50 渡辺 藤美恵	健康エール 45 11:05～11:50 藤川 恵梨	有料 バレエ45 ～センターバレエ～ 11:05～11:50 駒形 祥子			初級 スイム30 11:15～11:45 吉次 恭祐
45						
12:00						
15						
30	(MOVE BODY) DANCE45 12:05～12:50 渡辺 藤美恵	ステップ1 12:10～12:50 望月 美貴				4泳法基礎 マスター45 11:50～12:35 吉次 恭祐
45						
13:00						
15						
30	オリジナル ピラティス45 13:10～13:55 望月 美貴	ステップ2 13:05～13:55 izumi				基礎DANI20 11:30～11:50
45						
14:00						
15						
30	エアロ2 14:10～15:00 望月 美貴	ベリーダンス フィットネス 14:15～15:00 潮見 裕子	Body メンテナンス 13:30～14:45 和田 敦子			マシトレクチャー 13:10～13:30
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	Punch'n Kick20 19:15～19:35 櫻木 海帆					
45	(MOVE BODY) FIGHT30 19:45～20:15 櫻木 海帆	POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 八木 真梨子				キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:00～17:00
20:00						
15						
30	(MOVE BODY) POWER45 20:30～21:15 櫻木 海帆	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロク45 20:35～21:20 八木 真梨子				キッズ ストリートダンス ジュニアII 17:00～18:00
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

木曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	リフレッシュ 体操60 9:55～10:55 理恵	ジャズ ダンス60 9:55～10:55 高木 伸一郎	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:00～11:00			
45						
11:00						
15						
30	ヨガ60 11:10～12:10 小倉 敬子	有料スクール ジャズ ダンス60 11:10～12:10 高木 伸一郎				らくらく 背泳ぎ 10:55～11:40 吉次 恭祐
45						
12:00						
15						
30	(MOVE BODY) POWER30 12:30～13:00 佐野 孝太	エアロ1 12:25～13:05 五十嵐 美奈子				スイスイ 平泳ぎ 11:45～12:30 吉次 恭祐
45						
13:00						
15						
30	MAT PILATES45 13:20～14:05 大崎 結里	ZUMBA 13:20～14:05 五十嵐 美奈子				ウオーク& ジョグ30 13:00～13:30 田中 真樹子
45						
14:00						
15						
30	BAILA BAILA45 14:20～15:05 Junko					【MOVE BODY】 AQUA30 13:40～14:10 田中 真樹子 【アップデート】
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	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 19:00～19:30 ERINA					キッズバレエ 45 15:00～15:45
45						
20:00						
15						
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 ERINA	オリジナル ピラティス45 19:40～20:25 西村 由美				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
45						
21:00						
15						
30	(MOVE BODY) DANCE30 20:45～21:15 ERINA	(MOVE BODY) SHAPE30 20:45～21:15 田中 真樹子				キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

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	フリースペース	プール
15						キッズスイミング 9:00~10:00
30						
45						
10:00						
15						
30	カラダほくす YOGA45 10:15~11:00 戸原 千波 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00				キッズスイミング 10:00~11:00
45						
11:00						
15						
30	骨盤リズム ダイエット45 11:20~12:05 戸原 千波 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	HIP HOP 有料 スクール45 11:20~12:05 小川 ゆり			キッズスイミング 11:00~12:00
45						
12:00						
15	[アップデート]					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 小川 ゆり [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:00~13:00				キッズスイミング 12:00~13:00
45						
13:00						ベビースイミング 45 12:30~13:15
15						
30						
45	HULA HULA 13:30~14:15 高橋 幸子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 13:00~14:00				
14:00						
15						
30	ノンストップ BAILA BAILA60 14:30~15:30 笠松 祐子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00~15:00				
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00	MAT PILATES45 15:45~16:30 笠松 祐子 [予約]					
15						
30						
45						
17:00						
15	(MOVE BODY) POWER45 16:50~17:35 藤川 恵梨 [予約]	太極拳 スクール60 ~42式~ 16:10~17:10 青木 諒子 [予約]				キッズスイミング 16:50~17:50
30						
45						
18:00						
15	(MOVE BODY) FIGHT45 17:55~18:40 藤川 恵梨 [予約]					
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
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	フリースペース	プール
15						キッズスイミング 9:00~10:00
30						
45						
10:00						
15						
30	(MOVE BODY) DANCE45 10:15~11:00 芝 純一 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	気功45 10:00~10:45 中村 美恵 [予約]			キッズスイミング 10:00~11:00
45						
11:00						
15						
30	(MOVE BODY) POWER45 11:20~12:05 榎木 海帆 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	ハウス ダンス60 基礎スクール 11:15~12:15 芝 純一 [予約]			キッズスイミング 11:00~12:00
45						
12:00						
15						
30	(MOVE BODY) FIGHT45 12:25~13:10 榎木 海帆 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:00~13:00				キッズスイミング 12:00~13:00
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00	カラダほくす YOGA45 15:40~16:25 坂出 哲子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 13:00~14:00				(MOVE BODY) AQUA45 15:45~16:30 榎木 海帆 [予約]
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						

2026年 3月

ティップネス宮崎台

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間 [月曜~木曜] 9:30~23:00 [土曜] 8:00~22:00 [日曜] 8:00~20:00 [祝日] 9:30~20:00
 休館日: 毎週金曜 tel:044-856-0028 <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

体力を支える筋力と持久力向上!

カラダしぼる・ココロはずむ

汗、音、たのしく、**MOVE BODY**

AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

Aero × 浮力

骨盤リズム ダイエット

かんたん、楽しい! くびれメイク!

骨盤のリズム運動で美しいボディラインを目指す!

Belly Dance Fitness

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

自然な白さを取り戻す!!

セルフホワイトニング

安心・安全
 短時間・低料金
 食事制限なし
 自然な白さ
 痛くない

施術時間 30分

1回券: 1,430円(税込)
 4回券: 5,148円(税込)

まとめ購入で、... 10%OFF!!

女性専用

セルフエステ

月額 2,200円で エステマシンが使い放題!!

お試し利用可能!!
 おひとり様1回30分の700円(税込)
 気になる部位を試してみませんか?
 会員外のお客様も利用可能です。

肌のハリ感up
 エイジングケア
 冷え改善

【宮崎台限定】セルフ美容お試ししてみませんか?

◆セルフホワイトニング
 会員様限定: 通常1,430円(税込) 30分1,100円(税込)でお試しいただけます!!
 (非会員様の場合は2,200円となります)

◆セルフエステ
 おひとり様1回30分の700円(税込)~オプション登録もごさいます。

■完全個室
 ■ボディ用とフェイシャル用、2つのヘッドで、気になる部分をセルフケアできます。
 ■使用方法もiPadを見ながら簡単操作
 ■気になる部位を好きなだけできる(フロントにてご予約制となります)

ご予約・お問い合わせは、お電話にてお問い合わせください。 TEL 044-856-0028

(WEB決済(又は店頭にて電子チケット購入)+TIPNESSでの予約必須)

曜日	レッスン名	担当者	時間	料金(税込)	場所	定員
月	有料スクールジャズダンス60	吉野 記代子	15:15~16:15	1,760円	Cスタジオ	17名
	太極拳スクール60 ※48式	青木 諒子	11:00~12:00	1,380円	Bスタジオ	30名
	スキルアップヨガ~見よう見まねからの卒業~	窪田 みゆき	11:20~12:05	1,100円	Cスタジオ	17名
火	ボディメイクReトレーニング45	理恵	13:20~14:05	1,100円	Cスタジオ	17名
	有料バレエスクール45 ※1,2,3週目ヴァリエーション/4週目ボワット	大塚 怜衣	14:40~15:25	1,650円	Cスタジオ	12名
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	小川 ゆり	20:25~20:55	1,650円	Cスタジオ	17名
水	有料バレエ45~センターバレエ~	駒形 祥子	11:05~11:50	1,650円	Cスタジオ	12名
	BODYメンテナンス45	和田 敦子	13:30~14:45	1,320円	Cスタジオ	17名
	有料スクールジャズダンス60	高木 伸一郎	11:10~12:10	1,380円	Bスタジオ	17名
木	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	ERINA	20:30~21:00	1,650円	Cスタジオ	17名
	HIPHOPスクール45	小川 ゆり	14:10~14:55	1,650円	Cスタジオ	17名
	太極拳スクール60 ※42式総合太極拳	青木 諒子	16:20~17:20	1,380円	Bスタジオ	17名
	ハウスダンス60有料スクール	芝 純一	11:15~12:15	1,650円	Cスタジオ	10名
日	有料バレエ45 ※ヴァリエーション	加藤 理恵	16:15~17:00	1,650円	Bスタジオ	17名
	有料バレエ45 ※トゥシューズ30	加藤 理恵	17:15~17:45	1,320円	Bスタジオ	17名

(店頭予約・店頭決済)

曜日	レッスン名	担当者	時間	料金(税込)	場所	定員
火	スイミングスクール 中上級		11:50~12:35	1,650円	プール	10名
	スイミングスクール 初級	浜田 貴夫	13:00~13:45	1,650円	プール	10名
	スイミングスクール 上級		13:50~14:35	1,650円	プール	10名
水	4泳法基礎マスター45	吉次 恭祐	11:50~12:35	1,650円	プール	10名
木	らくらく青泳ぎ		10:55~11:40	1,650円	プール	10名
	すいすい平泳ぎ	吉次 恭祐	11:45~12:30	1,650円	プール	10名