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 船橋

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 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］047-425-7333
［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
- 10:05～10:45 エアロ1 松本 淳代 [予約]
- 11:05～12:05 リフレッシュ体操60 鈴木 まり子 [予約]
- 12:25～13:10 骨盤リズムダイエット45 鈴木 まり子 [予約] [アップデート]
- 13:40～14:40 ヨガ60 樋口 和枝 [予約]
- 16:30～17:30 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 キッズ 15:30～16:30
- 17:30～18:45 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 19:10～19:50 エアロ1 木村 陽 [予約]
- 20:05～20:55 エアロ2 木村 陽 [予約]
- 21:15～22:05 週替わりエアロ2／ステップ2 横瀬 弘樹 [予約]

Bスタジオ
- 【有料】10:05～10:45 機能改善スクール 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- 11:00～11:30 BASE WALK30 松本 淳代 [予約]
- 11:55～12:40 【MOVE BODY】FIGHT45 REN [予約]
- 12:55～13:25 【MOVE BODY】SHAPE30 REN [予約] [アップデート]
- 14:20～14:40 オリジナル ピラティス45 横瀬 弘樹 [予約]
- 14:50～15:20 【MOVE BODY】POWER30 平塚 洋司 [予約]
- 16:45～17:45 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 20:20～21:50 【MOVE BODY】POWER30 猿渡 恒幸 [予約]

Cスタジオ
- NEW やさしい ラテンステップ 10:15～10:45 鉄川 恵美 [予約]
- NEW 【有料】ラテン コンビネーション 11:05～11:35 鉄川 恵美 [有料] [予約]
- 卓球サークル 12:40～14:00
- 卓球専用予約枠 14:00～14:20
- 卓球専用予約枠 14:40～15:00
- 卓球専用予約枠 15:00～15:20
- 16:45～17:45 キッズバレエ 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズバレエ 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズチアダンス 選抜 特別練習タイム 19:00～20:00
- 20:20～21:20 やさしいジャズダンス 越智 まゆみ [予約]

ガレージ
- SPARTAN CIRCUIT20 13:30～13:50
- スタートFit ～ダイエット～15 13:55～14:10
- 16:45～17:45 キッズダンス K-POPダンス 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズダンス K-POPダンス 17:45～18:45
- 19:55～20:15 基礎DANI20 横瀬 弘樹

プール
- 水中ストレッチ 10:10～10:50 奥戸 美希子 [有料]
- 成人スイミング45 10:55～11:40 奥戸 美希子 [有料]
- マスターズスイム45 11:45～12:30 奥戸 美希子
- 四泳法中級クラス30 12:35～13:05 奥戸 美希子 [有料]
- アクアミット+F 45 13:15～14:00 阿部 浩美
- 16:45～17:45 キッズスイミング 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズスイミング 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズスイミング 17:45～18:45

水曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:50 ZUMBA 亜彩 [予約]
- 11:05～11:50 カラダほぐすYOGA45 亜彩 [予約]
- 12:05～12:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 山本 あゆ美 [予約]
- 13:15～13:45 【MOVE BODY】DANCE30 山本 あゆ美 [予約]
- 14:10～14:50 エアロ1 木村 陽 [予約]
- 15:45～16:45 キッズチアダンス キッズ 15:45～16:45
- 16:45～17:45 キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 18:45～19:45 週替わり MOVE BODY POWER45／SHAPE45 19:15～20:00 REN [予約]
- 19:45～21:00 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 REN [予約]
- 21:15～22:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 めり [予約]

Bスタジオ
- ジャズダンス75 10:35～11:50 岡田 恵子 [予約]
- 12:10～12:40 アクティブストレッチ 松沼 由紀 [予約]
- 13:05～14:20 バレエ75 堀江 真紀
- [予約]
- NEW 限界SQUAT 14:40～14:55
- 限界HUKKIN 15:00～15:15 NEW
- 16:45～17:45 キッズ 体育のミカタ キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 18:45～19:45 骨盤リズム ダイエット45 19:15～20:00 新谷 雪乃 [予約] [アップデート]
- 19:45～21:00 MAT PILATES45 20:15～21:00 新谷 雪乃 [予約]
- 21:15～22:00 カラダほぐす YOGA30 21:20～21:50 今井 圭子 [予約]

Cスタジオ
- 10:00～10:20 卓球専用予約枠
- 10:20～10:40 卓球専用予約枠
- 10:40～11:00 卓球専用予約枠
- 11:00～11:20 卓球専用予約枠
- 12:10～12:40 【有料】ジャズダンス スクール 岡田 恵子 [有料] [予約]
- 12:55～13:55 【有料】キレイな姿勢を作る ピラティス スクール（1・3週目開講） KOTOMI [有料] [予約]
- 16:45～17:45 キッズ卓球 キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ卓球 ジュニア 17:45～18:45
- 18:55～20:10 キッズチアダンス 75
- 20:25～21:25 バレエ60 北村 三佳子 [予約]
- 21:35～22:20 【有料】週替わりバレエ スクール45 北村 三佳子 [有料] [予約]

ガレージ
- 13:00～13:30 健康エール30 松沼 由紀
- NEW FOCUS PILATES【美尻3】20 13:40～14:00

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- クロール&背泳ぎ（中級） 12:10～12:55 遠藤 佳子 [有料]
- アクア ダンス30 14:00～14:30 小笠原 梨乃
- アクアミット+F 30 14:40～15:10 小笠原 梨乃
- 15:45～16:45 キッズスイミング 15:45～16:45
- 16:45～17:45 キッズスイミング 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズスイミング 17:45～18:45
- 18:45～19:45 キッズスイミング 18:45～19:45
- NEW ウォーク&ジョグ20 20:00～20:20 今井 圭子
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 20:30～21:00 今井 圭子 [アップデート]

木曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:50 BIG DANCE 渡辺 藤美恵 [予約]
- 11:10～12:10 ヨガ60 宮本 紀子 [予約]
- 12:25～13:10 HULA HULA 原田 麻里 [予約]
- 13:25～14:10 【MOVE BODY】POWER45 上野 楓 [予約]
- 14:30～15:20 エアロ2 飯作 俊介 [予約]
- 15:30～16:30 有料 ビックルボール [有料] [予約]
- 16:45～17:45 キッズ空手 17:00～18:00
- 19:10～19:50 ステップ1 金親 佐知子 [予約]
- 20:10～21:00 エアロ2 金親 佐知子 [予約]
- 21:15～22:00 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 金親 佐知子 [予約]

Bスタジオ
- 骨盤リズム ダイエット45 10:05～10:50 新谷 雪乃 [予約] [アップデート]
- 11:10～11:55 BAILA BAILA45 渡辺 藤美恵 [予約]
- 12:20～13:00 ステップ1 田端 寿美礼 [予約]
- 13:20～14:00 エアロ1 田端 寿美礼
- 14:20～15:20 太極拳60 中野 賢一
- 16:45～17:45 キッズ 体育のミカタ キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 17:45～18:45
- 18:45～19:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 19:15～20:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 acco [予約]
- 20:20～20:50 ダンス基礎 acco [予約]
- 21:10～21:55 【MOVE BODY】DANCE45 上野 楓 [予約]

Cスタジオ
- ソナエル トレーニング クラブ 10:00～11:00 [有料]
- 11:15～12:30 【有料】バレエスクール 初中級75 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 12:45～13:30 【有料】ポワントでバーレッスン45 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 14:15～14:45 【有料】フラメンコスクール60 大石 直子 [有料] [予約]
- 14:50～15:30 【有料】はじめてフラメンコスクール40 大石 直子 [有料] [予約]
- 16:45～17:45 キッズダンス キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズダンス ジュニアⅠ 17:45～18:45
- 18:45～19:45 キッズダンス 17:45～18:45
- 19:30～20:00 はじめてバレエ30 ゆかこ [予約]
- 20:15～21:00 やさしいバレエ ゆかこ [予約]
- 21:15～21:45 【有料】バレエスクール30 ゆかこ [有料] [予約]

ガレージ
- FOCUS PILATES【美姿勢】20 10:40～11:00
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:15～11:30
- スタートFit ～ダイエット～20 11:35～11:55
- スタートFit ～ストレッチ～ 12:00～12:15
- 13:30～14:15 【有料】健康増進スクール 新谷 雪乃 [有料] [予約]
- NEW SPARTAN CIRCUIT20 14:35～14:55
- スタートFit ～ストレッチ～ 15:05～15:20
- 19:30～20:00 限界SQUAT 20:00～20:15
- 20:25～20:40 限界HUKKIN

プール
- アクア ダンス30 11:20～11:50 新谷 雪乃
- アクアミット+F 30 12:00～12:30 新谷 雪乃
- 初級 四泳法45 12:40～13:25 藤井 洸 [有料]
- 初級 クロール 13:30～14:00 藤井 洸 [有料]
- 16:45～17:45 キッズスイミング 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズスイミング 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズスイミング 17:45～18:45

金曜日

Aスタジオ
- 10:10～10:40 健康エール30 上野 楓 [予約]
- 10:55～11:40 【MOVE BODY】DANCE45 上野 楓 [予約]
- 12:05～13:05 ヨガ60 HIRO [予約]
- 13:25～14:15 ステップ2 横瀬 弘樹 [予約]
- 14:35～15:20 エアロ1.5 金親 佐知子 [予約]
- 15:45～16:45 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 キッズ 15:45～16:45
- 16:45～17:45 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 ジュニアⅠ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 19:15～20:00 ハヌマーン ヨガ45 TARUN [予約]
- 20:15～21:00 オリジナル マーシャル45 REN [予約] [アップデート]
- アドバンス エアロ 21:15～22:15 DAISUKE [予約]

Bスタジオ
- ジャズ ダンス60 10:30～11:30 鉄川 恵美 [予約]
- 11:50～12:20 【MOVE BODY】CONDITION30 松沼 由紀 [予約]
- 12:35～13:05 FAST WALK30 松沼 由紀 [予約]
- 13:25～13:55 アクティブストレッチ 松沼 由紀 [予約]
- 14:15～15:30 バレエ75 谷口 裕子 [予約]
- 16:45～17:45 キッズ 体育のミカタ キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45
- 18:50～20:05 キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 75
- 20:20～21:05 ベリーダンス フィットネス 原田 麻里 [予約] [アップデート]
- 21:20～21:50 【有料】マーシャル スキルアップ スクール REN [有料] [予約]

Cスタジオ
- 【有料】10:05～11:40 ジャズダンス スクール 鉄川 恵美 [有料] [予約]
- 11:45～12:30 【有料】バレエスクール（基礎）60 谷口 裕子 [有料] [予約]
- 14:10～14:30 卓球専用予約枠
- 14:30～14:50 卓球専用予約枠
- 14:50～15:10 卓球専用予約枠
- 15:10～15:30 卓球専用予約枠
- 16:45～17:45 キッズ ストリートダンス キッズ 16:45～17:45
- 17:45～18:45 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:45～18:45
- 18:45～19:45 HULA HULA 19:15～20:00 原田 麻里 [予約]

ガレージ
- 11:50～12:10 卓球専用予約枠
- 12:10～12:30 卓球専用予約枠
- 12:30～12:50 卓球専用予約枠
- 19:00～20:15 キッズ ストリートダンス 75
- オリジナル BOX FIT 20:35～20:55

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- スイム500 12:00～12:30 奥戸 美希子 [整理券]
- FUN SWIM 12:35～13:05 奥戸 美希子 [整理券]
- 初めて四泳法45 13:10～13:55 奥戸 美希子 [有料]
- 16:45～17:45 キッズスイミング 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズスイミング 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズスイミング 17:45～18:45
- クロール30 20:00～20:30 村松 照子
- スイマーズ トレーニング60 20:40～21:40 村松 照子 [有料] [予約]

土曜日

Aスタジオ
- キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 75 8:00～9:15
- キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 9:15～10:15
- 10:30～11:20 エアロ2 小宮 知子 [予約]
- 11:40～12:20 ステップ1 小宮 知子 [予約]
- 12:45～13:30 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 日暮 祐貴 [予約]
- 13:50～14:35 【MOVE BODY】POWER45 REN [予約]
- 14:55～15:40 【MOVE BODY】FIGHT45 REN [予約]
- 16:00～16:50 エアロ2 岡部 和彦 [予約]
- 17:05～17:55 ステップ2 岡部 和彦 [予約]
- 18:15～19:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 上野 楓 [予約]
- HIPHOP60 19:15～20:15 MEGU [予約]

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 8:15～9:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:15～10:15
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15
- 11:40～12:20 バレエ75 ゆかこ [予約]
- 13:10～13:55 ベリーダンス フィットネス 原田 麻里 [予約] [アップデート]
- 14:10～14:40 カラダほぐす YOGA30 日暮 祐貴 [予約]
- NEW POWER FLOW PILATES45 14:55～15:40 上野 楓 [予約]
- 15:55～16:40 【MOVE BODY】CONDITION45 上野 楓 [予約]
- 17:00～17:45 【MOVE BODY】SHAPE45 REN [予約] [アップデート]
- 【有料】サタデーナイト レッスン枠 18:00～19:30 [予約]

Cスタジオ
- キッズ空手 8:15～9:15
- キッズ 空手 9:15～10:15
- キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 10:30～11:30
- キッズ チアリーディング 千葉ジェッツ船橋 11:30～12:30
- 【有料】バレエ バリエーション スクール30 13:05～13:35 中内C [有料] [予約]
- 14:20～14:40 卓球専用予約枠
- 14:20～14:40 卓球専用予約枠
- 15:00～16:00 キッズダンス キッズ
- 16:00～17:00 キッズダンス ジュニアⅠ
- 17:00～18:00 キッズダンス ジュニアⅡ
- 【有料】ストリートダンス ベーシック 基礎45 18:15～19:00 MEGU [有料] [予約]

ガレージ
- キッズチアダンス 90 8:00～9:30
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 12:45～13:05
- はじめてTRX 13:15～13:35
- TRX WORKOUT20 13:40～14:00
- スタートFit ～ダイエット～20 14:20～14:40
- BOUNCE FUN 14:50～15:10
- 健康エール30 15:25～15:55
- SPARTAN CIRCUIT20 16:05～16:25
- NEW 基礎DANI20 17:30～17:50 上野 楓

プール
- キッズスイミング 7:45～8:45
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:45～11:45
- キッズスイミング 11:45～12:45
- ベビースイミング45 13:10～13:55
- アクア ダンス45 14:00～14:45 大嶌 美帆 [整理券]
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 大嶌 美帆 [整理券]
- 16:45～17:45 キッズスイミング 15:45～16:45
- 17:45～18:45 キッズスイミング 16:45～17:45
- 18:45～19:45 キッズスイミング 17:45～18:45

日曜日

Aスタジオ
- ファーストピクス 10:00～10:40 小林 亮子 [予約]
- 10:55～11:40 ZUMBA 小林 亮子 [予約]
- 12:00～12:45 【MOVE BODY】POWER45 齊藤 航 [予約]
- 13:00～13:45 【MOVE BODY】FIGHT45 齊藤 航 [予約]
- 14:05～15:05 アドバンス エアロ DAISUKE [予約]
- 15:25～16:05 ステップ1.5 DAISUKE [予約]
- 16:25～17:05 エアロ1 渡辺 藤美恵 [予約]
- ノンストップ BAILA BAILA60 17:25～18:25 渡辺 藤美恵 [予約]

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 8:15～9:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:15～10:15
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55～13:40 上野 楓 [予約]
- 14:00～14:30 【MOVE BODY】DANCE30 上野 楓 [予約]
- 14:45～15:15 【MOVE BODY】SHAPE30 上野 楓 [予約] [アップデート]
- 16:45～17:45 【有料】JAZZダンス 初中級 星野 美和 [有料] [予約]

Cスタジオ
- キッズ空手 8:15～9:15
- キッズ 空手 9:15～10:15
- キッズ ストリートダンス キッズ 11:00～12:00
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 12:00～13:00
- キッズ ストリートダンス 13:00～14:00
- 14:10～14:30 卓球専用予約枠
- 14:30～14:50 卓球専用予約枠
- 14:50～15:10 卓球専用予約枠
- 15:10～15:30 卓球専用予約枠
- ジャズ ダンス60 15:30～16:30 星野 美和 [予約]
- 卓球サークル 15:30～17:00

ガレージ
- NEW Ageless Moビ20 11:15～11:35 齊藤 航
- 健康エール30 13:10～13:40
- NEW SPARTAN CIRCUIT15 13:50～14:05
- スタートFit ～ダイエット～20 14:50～15:10
- スタートFit ～ストレッチ～ 15:20～15:35
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 15:45～16:05

プール
- キッズスイミング 7:45～8:45
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:45～11:45
- キッズスイミング 11:45～12:45
- フィン スイム30 16:00～16:30 梶原 健太郎