

ティップネス大泉学園

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 9:45~23:00
土曜 8:00~22:00
日曜 8:00~20:00
祝日 9:45~20:00
TEL 03-3925-1811
[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	
時間	スタジオ
08:30	Aスタジオ
09:00	Bスタジオ
10:00	ジム
10:30	プール
11:00	気功45 10:00~10:45 弘澤 成美
11:30	太極拳45 11:00~11:45 弘澤 成美
12:00	ダンスエアロ45 12:00~12:45 藤野 慎士
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 森田 麻衣
14:00	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30
17:00	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30
18:00	キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30
19:00	キッズ 体育のミカタ 18:30~19:30
20:00	基礎DANI20 20:10~20:30 勝山 未彩
21:00	HULA HULA 20:45~21:30 金子 千夏
22:00	HULA HULA 有料クラス30 21:35~22:05 井上 恵

火曜日	
時間	スタジオ
10:00	HATHA YOGA 10:05~10:50 勝田 真有
11:00	BAILA BAILA45 11:15~12:00 Eririn
12:00	POWER30 12:20~12:50 松川 未来
13:00	エアロ1 13:15~13:55 吉川 温子
14:00	エアロ2 14:10~15:00 吉川 温子
15:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30
16:30	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30
17:30	キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30
18:30	キッズ 体育のミカタ 18:30~19:30
19:30	ベリーダンス フィットネス 19:25~20:10 相沢 香
20:25	ZUMBA 20:25~21:10 SATO
21:25	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25~22:10 相沢 香

水曜日	
時間	スタジオ
10:00	ステップ1 10:00~10:40 井出 涼子
11:00	エアロ2 11:00~11:50 井出 涼子
12:00	健康エール 30 13:00~13:30 松川 未来
13:55	ヨガ60 13:55~14:55 竹内 正子
15:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30
16:30	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30
17:30	キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30
18:30	キッズ 体育のミカタ 18:30~19:30
19:20	マーシャル ワークアウト45 19:20~20:05 AOI
20:25	SHAPE45 20:25~21:10 金子 千夏
21:25	HATHA YOGA 10:05~10:50 勝田 真有

木曜日	
時間	スタジオ
10:10	エアロ1 10:10~10:50 今村 恵子
11:10	ZUMBA 11:10~11:55 今村 恵子
12:05	POWER30 12:25~12:55 井上 恵
13:15	HULA HULA 13:15~14:00 井上 恵
14:20	アロマヒーリング ストレッチ45 14:20~15:05 MIWA
15:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30
16:30	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30
17:30	キッズ 体育のミカタ 17:30~18:30
18:30	キッズ 体育のミカタ 18:30~19:30
19:30	基礎DANI20 19:35~20:05 勝山 未彩
20:20	POWER45 20:20~21:05 勝山 未彩
21:25	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25~22:10 黒田 珠代

08:30
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
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

2026年 ティップネス大泉学園

3月

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日: 毎週金曜 tel: 03-3925-1811 <https://tip.tipness.co.jp>



土曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:30				
08:45				
09:00				
09:15				キッズスイミング 8:45~9:45
09:30				
09:45	キッズ 体育のミカタ 9:15~10:15			
10:00				
10:15				キッズスイミング 9:45~10:45
10:30	キッズ 体育のミカタ 10:15~11:15	ヨガ60 10:00~11:00 加藤 智枝		
10:45				
11:00				キッズスイミング 10:45~11:45
11:15				
11:30				
11:45				キッズスイミング 11:45~12:45
12:00	キッズ 体育のミカタ 11:15~12:15	[MOVE BODY] DANCE45 11:15~12:00 サトウタカコ		
12:15				
12:30				キッズスイミング 11:45~12:45
12:45				
13:00	エアロ1 12:40~13:20 市川 和子	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 12:25~13:10 薬原 美幸		
13:15				
13:30			セミパーソナル 13:00~13:30	キッズスイミング 12:45~13:45
13:45				
14:00	[MOVE BODY] POWER30 13:35~14:05 勝山 未彩	骨盤リズム ダイエット45 13:35~14:20 市川 和子		
14:15				
14:30	基礎DANI15 14:20~14:35 勝山 未彩			キッズスイミング 14:00~15:00
14:45				
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:50~15:35 山本 あゆ美	MAT PILATES45 14:40~15:25 tae		
15:15				キッズスイミング 15:00~16:00
15:30				
15:45				
16:00	ZUMBA 15:50~16:35 Shun	アロマヒーリング ストレッチ45 15:45~16:30 tae	限界SQUAT 15:50~16:05	
16:15			Punch'n Kick20 16:10~16:30	キッズスイミング 16:00~17:00
16:30				
16:45				
17:00	有料 ラテンダンス 16:50~17:50 Shun	有料 バレエ 16:45~17:45 福島 由紀子		キッズスイミング 17:00~18:00
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				中級 パタフライ 18:05~18:50 下地 愛実
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				マスターズ スクール 19:00~20:00 下地 愛実
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
08:30				
08:45				
09:00				
09:15				キッズスイミング 8:45~9:45
09:30				
09:45				
10:00				キッズスイミング 9:45~10:45
10:15				
10:30	エアロ2 10:10~11:00 増淵 勇	有料 バレエ 10:00~11:00 谷口 裕子		
10:45				キッズスイミング 10:45~11:45
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				キッズスイミング 11:45~12:45
12:00	ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 飯高 友佳子		
12:15				
12:30				キッズスイミング 11:45~12:45
12:45				
13:00	HULA HULA 12:25~13:10 足立 圭子	Punch'n Kick20 12:20~12:40 金子 千夏	NEW	
13:15				
13:30				
13:45				キッズスイミング 12:45~13:45
14:00				
14:15				
14:30	ZUMBA 13:30~14:15 足立 圭子	ヨガ45 13:25~14:10 横田 美樹子		
14:45				
15:00				キッズスイミング 14:00~15:00
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

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、重たのしく、**MOVE BODY**

水と動く、新シナジー!

AQUA

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

15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					