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 塚口

[営業時間] 平日 9:45～23:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:45～19:00
[T E L] 06-6428-5155
[休 館 日] 毎週火曜

・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	プール
アクティブストレッチ 10:15～10:45 山本 尚子 [予約]		【有料スイミング】平泳ぎ初級 10:45～11:15 吉元 裕子 [有料]
NEW 【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 山本 尚子 [予約]	HULA HULA 11:00～11:45 堀内 彰子 [予約]	
NEW FAST WALK30 12:20～12:50 梶村 友美 [予約]	HULA HULA 有料クラス45 12:00～12:45 堀内 彰子 [有料]	
【MOVE BODY】FIGHT30 13:10～13:40 梶村 友美 [予約]	ジャズダンス45 13:00～13:45 兵頭 ますみ [予約]	
ピックルボール 14:00～15:00 [有料]	ヨガスクール45 14:00～14:45 岡田 香奈 [有料] [予約]	アクアダンス30 14:00～14:30 TOMOMI
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	基礎DAN!20 15:20～15:40 松山 加奈	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズチアダンス 16:30～17:30	キッズスイミング 16:35～17:35
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズチアダンス 17:35～18:35	キッズスイミング 17:40～18:40
【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 間瀬 千尋 [予約]	NEW Ageless Mobi20 19:15～19:35 坂巻 航 [予約] / NEW SPARTAN CIRCUIT20 19:50～20:10 坂巻 航 [予約]	
【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 塚田 陸斗 [予約]		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:15～10:55 小宮 友紀 [予約]	アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 山本 尚子 [予約]	ベビースイミング45 10:00～10:45
骨盤リズムダイエット30 11:15～11:45 小宮 友紀 [予約] [アップデート]	NEW Punch'n Kick20 11:20～11:40 松川 亜由美 [予約]	月替わり4泳法スクール 11:00～11:45 山下 志洋 [有料]
【MOVE BODY】FIGHT30 12:10～12:40 塚田 陸斗 [予約]	シェイピング30 12:00～12:30 松川 亜由美 [予約]	NEW 【MOVE BODY】AQUA 12:45～13:15 小川 文緒 [アップデート]
【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 塚田 陸斗 [予約]	NAO STYLE DANCE SCHOOL 13:00～14:00 NAO [有料]	アクアダンス30 13:20～13:50 小川 文緒
【有料】真子 style challenge 14:10～15:00 真子 [有料] [予約]	しっかりたのエク 14:30～15:30 介護予防運動指導員 [有料] [予約]	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング 16:35～17:35
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:50～18:50		キッズスイミング 17:50～18:50
【MOVE BODY】SHAPE30 19:40～20:10 間瀬 千尋 [予約] [アップデート]	エアロ1 19:30～20:10 吉原 陽子 [予約]	
【MOVE BODY】DANCE45 20:30～21:15 吉原 陽子 [予約]	エアロ2 20:30～21:20 加藤 良 [予約]	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
		キッズ幼稚園授業45 10:00～10:45	キッズ幼稚園授業45 10:30～11:15
【有料】ヨガ60 10:30～11:30 岡田 香奈 [有料] [予約]	太極拳スクール 10:45～11:45 加藤 玲子 [有料]		
オリシナルピラティス45 12:00～12:45 岡田 香奈 [予約]	エアロ2 12:00～12:50 中井 英人 [予約]		
BAILA BAILA45 13:05～13:50 黒厚子 智子 [指定] [予約]	オリジナルコンディショニング45 13:05～13:50 中井 英人 [予約]	キッズ幼稚園授業45 13:00～13:45	
	【有料】ラテンエアロ45 14:10～14:55 中井 英人 [有料]	キッズ幼稚園授業 13:50～14:50	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	SHOW DANCE 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	SHOW DANCE ジュニア60 16:35～17:35	キッズスイミング 16:35～17:35	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:50～18:50		キッズスイミング 17:50～18:50	
【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 森 秀樹 [予約]	スタートFit ～おなか引き締め～20 19:20～19:40 [予約] / NEW SPARTAN CIRCUIT20 20:00～20:20 [予約]		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:35～21:20 森 秀樹 [予約]			

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

指定 …スタジオ指定クラスオプションをご契約、または都度購入の方がご参加いただける指定クラス。

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 塚口

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～10:55 エアロ1 東園 昭子 [予約]
- 11:10～11:55 やさしいフリースタイルダンス NAO [予約]
- 12:15～13:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE NAO [指定] [予約]
- 13:15～13:45 【MOVE BODY】POWER30 山本 尚子 [予約]
- 14:00～15:00 ビックルボール [有料]
- 15:30～16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 17:35～17:35 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:50～18:50 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:15～20:00 ZUMBA 柴田 竜一 [予約]
- 20:30～21:30 【施設貸出】ビックルボール [有料]

Bスタジオ
- 10:15～11:00 HULA HULA 杉山 憲子 [予約]
- 11:15～12:15 【有料】ヨガ60 東園 昭子 [有料] [予約]
- 12:30～13:00 健康エール30 山本 尚子 [予約]
- 13:20～14:05 ベリーダンスフィットネス Rummy [予約] [アップデート]
- 14:15～15:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 NAO [有料] NEW
- 15:30～16:30 キッズダンス キッズ
- 16:35～17:35 キッズダンス ジュニアⅠ
- 17:50～18:50 キッズダンス ジュニアⅡ
- 19:30～20:15 MAT PILATES45 白木 英里 [予約]
- 20:30～21:15 カラダほぐす YOGA45 白木 英里 [予約]

プール
- 11:00～11:30 4泳法 ワンポイントレッスン 松崎 剛志 [有料]
- 13:30～14:15 アクアダンス45 松原 法子
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- 16:35～17:35 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング

土曜日

Aスタジオ
- 9:15～10:15 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:15～11:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 11:15～12:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:15～13:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ
- 14:00～14:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 石河 香 [指定] [予約]
- 15:05～15:25 スタートFit ～パンチ&キック～ 十河 飛鳥 [予約]
- 15:45～16:30 カラダほぐす YOGA45 島田 真理 [予約]
- 16:45～17:35 エアロ2 島田 真理 [予約]
- 17:50～18:50 バレエスクール60 余根田 かの子 [有料]

Bスタジオ
- 10:45～11:30 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 東 芳江 [予約]
- 11:50～12:30 エアロ1 東 芳江 [予約]
- 12:45～13:45 ヨガスクール60 東園 昭子 [有料] [予約]
- 14:00～14:20 NEW 基礎DAN!20 十河 飛鳥 [予約]
- 14:35～14:50 限界SQUAT 十河 飛鳥 [予約]
- 15:00～15:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 石河 香 [有料]
- 16:00～17:00 HIPHOP60 原田 美紀 [予約]
- 17:15～18:15 HIP HOPスクール 原田 美紀 [有料]

プールA
- 10:00～10:45 ベビースイミング45
- 11:30～12:30 キッズスイミング
- 12:30～13:30 キッズスイミング
- 13:30～14:30 キッズスイミング
- 14:30～15:30 キッズスイミング

プールB
- 10:30～11:30 キッズスイミング
- 12:30～13:30 キッズスイミング

プールC
- 10:30～11:30 キッズスイミング

日曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 乾 真理子 [予約]
- 11:30～12:10 エアロ1 乾 真理子 [予約]
- 12:45～13:30 BAILA BAILA45 小倉 優 [指定] [予約]
- 14:00～14:45 【MOVE BODY】POWER45 坂巻 航 [予約]
- 15:15～15:45 【MOVE BODY】FIGHT30 坂巻 航 [予約]
- 16:15～17:15 バレエスクール60 大浦 千尋 [有料]

Bスタジオ
- 10:30～11:15 【MOVE BODY】CONDITION45 JUNKO [予約]
- 11:45～12:30 NEW MAT PILATES45 JUNKO [予約]
- 12:45～13:30 カラダほぐす YOGA45 佐藤 美由紀 [予約]
- 13:45～14:45 Re:エアロ2 ～見直す・深める・楽しむレッスン～ 乾 真理子 [有料] [予約]

プールA
- 10:00～10:45 ベビースイミング45
- 11:30～12:30 キッズスイミング
- 12:30～13:30 キッズスイミング
- 13:30～14:30 キッズスイミング
- 14:30～15:30 キッズスイミング
- 16:00～17:00 スイミングスクール（上級） 橋本 貴幸 [有料]

プールB
- 12:30～13:30 キッズスイミング

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

指定 …スタジオ指定クラスオプションをご契約、または都度購入の方がご参加いただける指定クラス。