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 国分寺

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 9:45～22:00
日祝 9:45～20:00
[T E L] 042-329-1511
[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
- ヨガ60 10:00～11:00 荻沼 明美 [予約]
- 簡単コンディション 11:15～12:00 鈴木 昭江 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:15～13:00 森田 貴弘 [予約]
- ステップ1 13:20～14:00 村瀬 裕太郎 [予約]
- エアロ1 14:15～14:55 村瀬 裕太郎 [予約]
- オリジナルエアロ60 15:15～16:15 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]
- 《卓球》ご自由に参加頂けます 17:00～18:30
- エアロ2 19:20～20:10 松浦 博之 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 Fumika [予約]

Bスタジオ
- 【有料】健康ループ体操 10:00～11:00 鈴木 昭江 [有料] [予約]
- HATHA YOGA ティープ プレスフロウ45 11:15～12:00 荻沼 明美 [予約]
- バレエ60 12:15～13:15 堀江 真紀 [予約]
- からだ調整ストレッチ 13:35～14:35 柴崎 恵理子 [予約]
- ダイエット&シェイプアップスクール 14:50～15:50
- ボディメンテナンスYOGA 19:20～20:05 岡田 江梨 [予約]
- ステップ1 20:25～21:05 松浦 博之 [予約]

ジム
- スタートFit ～上半身～ 13:20～13:35
- スタートFit ～下半身～ 13:40～13:55
- スタートFit ～ヒップアップ～15 19:55～20:10
- スタートFit ～おなか引き締め～15 20:15～20:30

プール
- AQUA CAMP 10:10～10:40 小須 亨
- 【MOVE BODY】AQUA30 10:50～11:20 小須 亨 [アップデート]
- 4泳法レベルアップ（初級向け） 12:55～13:45 河本 耕平 [有料]
- アクアミット+F 30 19:30～20:00 稲毛 友紀
- アクアダンス30 20:10～20:40 稲毛 友紀

火曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】DANCE45 10:10～10:55 佐藤 郁 [NEW] [予約]
- アクティブストレッチ 11:20～12:05 鈴木 昭江 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:25～13:10 金子 勇太 [予約]
- やさしいHIPHOP 13:30～14:15 クニオキ [予約]
- 太極拳60 14:30～15:30 鎌田 典子 [予約]
- 太極拳スクール45 15:45～16:30 鎌田 典子 [有料] [予約]
- 太極剣 16:40～17:10 鎌田 典子 [有料] [予約]
- 《卓球》ご自由に参加いただけます（75分） 17:30～18:45
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 萩原 七瀬 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 小山 美月 [予約]
- ピックルボール施設貸出 21:30～22:30 [有料] [予約]

Bスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 亜彩 [予約]
- FAST WALK30 11:30～12:00 金子 勇太 [NEW] [予約]
- MAT PILATES45 12:25～13:10 伊地知 義生 [予約]
- 初めて太極拳（1,2,3過目開催） 13:45～14:15 鎌田 典子 [有料] [予約]
- HIP HOPスクール45 14:30～15:15 クニオキ [有料] [予約]
- バレエ45 19:15～20:00 田島 由佳 [予約]
- バレエ（センタークラス） 20:15～21:15 田島 由佳 [有料] [予約]

ジム
- 全身シェイプ15 10:20～10:35
- 簡単コンディション 10:40～11:00
- TRXオールワークアウト 13:25～13:45
- ダイエット&シェイプアップスクール 14:00～15:00
- [NEW] 限界HUKKIN 19:45～20:00
- Punch'n Kick20 20:05～20:25
- SPARTAN BODY15 20:35～20:50

プール
- 初級4種目 10:00～10:45 佐藤 宣子 [有料] [予約]
- アクアミット+F 30 11:00～11:30 井上 みどり
- アクアダンス45 11:40～12:25 井上 みどり
- 4泳法スキルアップ&メニュー 20:10～21:00 河本 耕平 [有料] [予約]

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:05～10:45 金子 知弘 [予約]
- ステップ1 11:00～11:40 金子 知弘 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:00～12:45 金子 勇太 [予約]
- オリジナルマーシャル30 13:05～13:35 金子 勇太 [予約]
- ステップ1 13:55～14:35 飯作 俊介 [予約]
- エアロ2 14:50～15:40 飯作 俊介 [予約]
- 《卓球》ご自由に参加頂けます 17:00～18:30
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 小須 亨 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:20～20:50 小須 亨 [予約]
- POWER FLOW PILATES30 21:05～21:35 小須 亨 [予約]

Bスタジオ
- MAT PILATES45 10:05～10:50 tae [予約]
- ベリーダンスフィットネス 11:10～11:55 tae [予約] [アップデート]
- ジャズダンス45 12:15～13:00 横井 晃道 [予約]
- ジャズダンス45振付クラス 13:15～14:00 横井 晃道 [有料] [予約]
- コンテンポラリースクール 14:15～14:45 横井 晃道 [有料] [予約]
- HULA HULA 15:00～15:45 遠藤 かおり [予約]
- HULA HULA有料クラス30 16:00～16:30 遠藤 かおり [有料] [予約]
- MAT PILATES30 19:20～19:50 上岡 雅子 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 20:10～20:55 松本 淳代 [予約]

ジム
- Punch'n Kick15 10:30～10:45
- FOCUS PILATES【美姿勢120】 10:55～11:15
- FOCUS PILATES【美姿勢120】 11:20～11:40
- スタートFit ～おなか引き締め～15 13:05～13:20
- スタートFit ～ダイエット～15 13:25～13:40
- [NEW] 基礎DAN!20 14:20～14:40
- 上半身シェイプ15 19:15～19:30
- 下半身シェイプ15 19:35～19:50

プール
- アクアミット+F 30 10:50～11:20 佐藤 宣子
- アクアダンス30 11:30～12:00 佐藤 宣子
- 初めてバタフライ 12:20～13:00 河本 耕平 [有料] [予約]
- 4泳法レベルアップ 13:10～14:00 河本 耕平 [有料] [予約]
- 泳力アップクラス 15:00～15:45 髙橋 みお [有料] [予約]

木曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:15～11:05 井出 涼子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:25～12:10 森田 麻衣 [予約]
- ZUMBA 12:30～13:15 森田 麻衣 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:50～14:35 横山 彩香 [予約]
- ピックルボール施設貸出 14:55～15:55 [有料] [予約]
- 《卓球》ご自由に参加頂けます 17:00～18:30
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:25～20:10 AKI [予約]
- やさしいHIPHOP 20:25～21:10 AKI [予約]
- ピックルボール施設貸出 21:30～22:30 [有料] [予約]

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:15～11:00 山門 純子 [予約]
- バレエスクール70（バー&センター） 11:15～12:25 山門 純子 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:45～13:30 横山 彩香 [予約]
- HULA HULA 13:45～14:30 早川 いずみ [予約]
- 気功スクール60（偶数週のみ開催） 16:15～17:15 甲斐 由樹 [有料] [予約]
- エアロ2 19:20～20:10 大谷 知加 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:30～21:15 大谷 知加 [予約] [アップデート]

ジム
- スタートFit ～上半身～ 11:20～11:35
- スタートFit ～下半身～ 11:40～11:55
- 基礎DAN!20 12:00～12:20 [NEW]
- Ageless Mobi20 19:15～19:35
- [NEW] 限界HUKKIN 19:40～19:55
- Punch'n Kick20 20:00～20:20
- スタートFit ～ヒップアップ～15 20:35～20:50
- スタートFit ～上半身～ 20:55～21:10

プール
- アクアミット+F 30 11:00～11:30 露久保 俊彦
- アクアダンス45 11:40～12:25 露久保 俊彦
- イージー・スイミング 13:30～14:30 [有料]
- 初級クロール 18:45～19:30 増田 祥子 [有料] [予約]

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:10～11:10 葉袋 利恵子 [予約]
- 姿勢改善HANUMAN YOGA 11:45～12:30 TARUN [予約]
- AROMA HANUMAN YOGA 12:50～13:35 TARUN [予約]
- オリジナルキック45 14:00～14:45 佐藤 宣子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 森田 貴弘 [予約]
- エアロ2 16:05～16:55 大谷 知加 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:15～18:00 YUCCO [予約]
- ストリートダンス60 18:15～19:15 YUCCO [有料] [予約]

Bスタジオ
- ジャズダンス45 10:20～11:05 茂田 篤子 [予約]
- ジャズダンス45振付クラス 11:20～12:05 茂田 篤子 [有料] [予約]
- SPARTAN CIRCUIT30 12:40～13:10 小山 美月 [予約]
- エアロ1 13:30～14:10 松本 淳代 [予約]
- カラダほぐすYOGA30 14:25～14:55 添田 美帆 [予約]
- MAT PILATES45 15:10～15:55 添田 美帆 [予約]
- HULA HULA 16:10～16:55 添田 美帆 [予約]
- オリジナルエアロ60 17:10～18:10 大谷 知加 [有料] [予約]
- ベリーダンス 18:25～19:25 サトウタカコ [有料] [予約]

ジム
- スタートFit ～上半身～ 11:20～11:35
- スタートFit ～下半身～ 11:40～11:55
- Ageless Mobi20 12:00～12:20
- スタートFit ～ヒップアップ～15 14:25～14:40
- スタートFit ～おなか引き締め～15 14:45～15:00

プール
- アクアミット+F 30 12:05～12:35 佐藤 宣子
- アクアダンス30 12:45～13:15 佐藤 宣子
- 初級4種目 18:45～19:30 増田 祥子 [有料] [予約]

日曜日

Aスタジオ
- ZUMBA 10:10～10:55 五十嵐 美奈子 [予約]
- エアロ1 11:15～11:55 五十嵐 美奈子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:15～13:00 小須 亨 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 小須 亨 [予約]
- FAST WALK30 14:25～14:55 小須 亨 [NEW] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:20～16:05 MiDORi [予約]
- フリースタイルダンス 16:20～17:05 MiDORi [有料] [予約]
- ピックルボール施設貸出 17:25～18:25 [有料] [予約]

Bスタジオ
- MAT PILATES30 10:15～10:45 小須 亨 [NEW] [予約]
- 健康エール30 11:00～11:30 小須 亨 [予約]
- ヨガ60 11:50～12:50 日暮 祐貴 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 13:15～14:00 日暮 祐貴 [予約] [アップデート]
- カラダしぼるYOGA45 14:20～15:05 桑原 美幸 [予約]
- バレエ60 15:25～16:25 福島 由紀子 [予約]
- バレエスクール30 ポワントクラス 16:40～17:10 福島 由紀子 [有料] [予約]
- バレエスクール45 ヴァリエーションクラス 17:20～18:05 福島 由紀子 [有料] [予約]

ジム
- FOCUS PILATES【美姿勢120】 12:00～12:20
- Punch'n Kick20 12:30～12:50
- 限界SQUAT 15:15～15:30
- [NEW] 限界HUKKIN 15:40～15:55

プール
- 初級4泳法 10:45～11:45 髙橋 みお [有料] [予約]
- フィンスイム20 13:30～13:50 髙橋 みお
- アクアダンス45 14:00～14:45 増田 祥子
- イージー・スイミング 15:00～16:00 [有料]

ヨガピラティス会員（ととのうヨガピラ）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）