

ティップネス 喜多見

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 9:00～23:00
 土曜 8:00～21:00
 日曜 8:00～20:00
 祝日 9:00～20:00
 【TEL】03-5761-3371
 【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でご確認ください。
 ・「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
09:00				
15				
30				
45				3泳法基礎 9:20～10:05 早川 健太
10:00				有料
15				バタフライ基礎 10:10～10:55 早川 健太
30	基礎DAN! 30 10:20～10:50 尾崎 全子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:05～10:50 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 10:00～12:00	有料
45				ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00				
15				
30	(MOVE BODY) DANCE45 11:10～11:55 尾崎 全子	カラダほぐす YOGA45 11:05～11:50 杉崎 奈穂		アクア ダンス30 11:30～12:00 小川 万里
45				
12:00				
15				
30	ZUMBA 12:15～13:00 土屋 朋子	BAILA BAILA45 12:10～12:55 五十嵐 美奈子	エンジョイ ピンポン 12:00～13:30	TRX オールワークアウト 12:10～12:30
45				TRX フローストレッチ 12:35～12:55
13:00				
15				
30	エアロ1 13:20～14:00 土屋 朋子	(MOVE BODY) FIGHT45 13:15～14:00 宮澤 元樹		セミパーソナル 13:15～13:45
45				バタフライ 13:10～14:10 福井 友弥
14:00				
15				
30	ステップ1 14:15～14:55 市川 和子	やさしい HIPHOP 14:15～15:00 下郡山 育江		スキルアップ 背泳ぎ 14:20～15:20 福井 友弥
45				
15:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 下郡山 育江	MAT PILATES45 15:20～16:05 サトウタカコ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	有料
45				
16:00				
15				
30	ベリーダンス フィットネス 16:20～17:05 サトウタカコ	キッズ ストリートダンス ジュニアI 60 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15	マルチステップ 19:00～19:45 村瀬 裕太郎	キッズ ストリートダンス 75 18:50～20:05		キッズスイミング 18:30～19:30
30				
45				
20:00				
15				
30	エアロ2 20:05～20:55 村瀬 裕太郎	POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 加藤 理恵		
45				
21:00				
15				
30	(MOVE BODY) FIGHT45 21:15～22:00 扇原 涼子	ヒーリング ストレッチ30 20:30～21:00 加藤 理恵	SPARTAN CIRCUIT20 20:30～20:50	マシ ン～上半身～ 21:00～21:20
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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	ヨガ60 9:55～10:55 澤田 勇人	エアロ1 10:15～10:55 市川 和子		
45				
11:00				
15				
30	BAILA BAILA45 11:15～12:00 きよこ	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:10～11:55 澤田 勇人	ラテン ベーシック ダンス スクール75 11:00～12:15 佐々木 礼志	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:10～11:30
45				
12:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 HIRO	BASE WALK45 12:15～13:00 佐久間 遥	キックボクシング スクール 12:30～13:15	スタートFit ～おなか引き締め～20 11:40～12:00
45				
13:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER45 13:25～14:10 佐久間 遥	HULA HULA 13:20～14:05 添田 美帆		初心者 スイムトレーニング 13:10～14:10 増田 太一
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30	バレー60 14:40～15:40 堀江 真紀	骨盤リズム ダイエット45 14:20～15:05 添田 美帆		
45				
16:00				
15				
30	バレースクール (不定期開催) 15:55～16:25 堀江 真紀	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	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
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER30 19:20～19:50 上里 幸也	(MOVE BODY) DANCE30 20:00～20:30 橋本 仁文		初級 クロール ・平泳ぎ 20:10～20:30
45				
21:00				
15				
30	アロマヒーリング ストレッチ45 21:10～21:55 飯山 大輔	(MOVE BODY) FIGHT45 21:05～21:50 上里 幸也		有料
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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	エアロ& シェイプ 9:40～10:25 楠屋 美千子	カラダほぐす YOGA45 9:40～10:25 百瀬 啓子		
45				
11:00				
15				
30	BAILA BAILA45 10:40～11:25 百瀬 啓子	ステップ1 10:45～11:25 楠屋 美千子	BtoB バランス動作 スキルアップ 60 10:35～11:35 吉村 敏子	TRX フローストレッチ 10:35～10:55
45				
12:00				
15				
30	やさしい ジャズダンス 11:40～12:25 柴崎 恵理子	(MOVE BODY) SHAPE30 12:00～12:30 扇原 涼子	ジャズ スクール 12:45～13:45 扇原 涼子 楠屋 美千子	アクアウォーク20 13:00～13:20 伊藤 明美
45				
13:00				
15				
30	バレー60 12:45～13:45 中野 英子	(MOVE BODY) FIGHT45 12:50～13:35 扇原 涼子		
45				
14:00				
15				
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				
45				
20:00				
15				
30				
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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
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				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
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				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

休館日

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
3月

ティップネス喜多見

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: 03-5761-3371 <https://tip.tipness.co.jp>



	土曜日					日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	
09:00											09:00
15											15
30											30
45			キッズ 体育のミカタ キッズ 9:10~10:10		アクアミット +F 45 9:15~10:00 小堀 民子			キッズバレエ 9:15~10:15		キッズスイミング 9:15~10:15	45
10:00	ヨガ60 9:35~10:35 sayaka	陳式太極拳 9:50~10:35 于華									10:00
15											15
30			キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:10~11:10		キッズスイミング 10:10~11:10						30
45											45
11:00											11:00
15											15
30	エアロ2 10:55~11:45 舟生 卓馬	太極拳45 10:45~11:30 于華	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:10~12:10		キッズスイミング 11:10~12:10						30
45											45
12:00											12:00
15											15
30	ステップ1 12:05~12:45 舟生 卓馬	ZUMBA (50分) 11:50~12:40 有里巳	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:10~13:10		キッズスイミング 12:10~13:10						30
45											45
13:00											13:00
15											15
30	バレエ60 13:05~14:05 八木 真梨子	Ageless Mobi20 13:00~13:20	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:10~14:10		キッズスイミング 13:10~14:10						30
45											45
14:00											14:00
15											15
30	フリースタイル ダンス スクール45 14:25~15:10 MIDORI	SPARTAN CIRCUIT30 13:40~14:10	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 14:10~15:10		キッズスイミング 14:10~15:10						30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00											16:00
15											15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
20:00											20:00
15											15
30											30
45											45
21:00											21:00
15											15
30											30
45											45
22:00											22:00
15											15
30											30
45											45
23:00											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

汗、暑、たのしく、**MOVE BODY**

カラダしぼる・ココロはずむ

体力を支える筋力と持久力向上!

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