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 新百合ヶ丘

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 10:00～23:00
土曜 10:00～22:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] 044-969-1811
[休 館 日] 毎週木曜

・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
- 10:25～11:05 エアロ1 大谷 知加 [予約]
- NEW 10:30～12:00 Ageless Mobi30 生方 奈美 [予約]
- 12:15～13:00 健康エール45 生方 奈美 [予約]
- 13:15～14:15 バレエ60 北村 三佳子 [予約]
- 14:25～14:55 バレエスクール30 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 15:10～15:55 骨盤リズムダイエット45 鈴木 まり子 [予約] [アップデート]
- 16:10～17:10 ヨガ60 吉川 和子 [予約]
- 18:20～19:05 【MOVE BODY】DANCE45 MANAMI [予約]
- 19:20～20:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE MANAMI [予約]
- 20:25～20:55 SPARTAN CIRCUIT30 鰐川 優那 [予約]

Bスタジオ
- 10:10～11:10 ヨガ60 yukko [予約]
- 11:25～12:10 骨盤リズムダイエット45 市川 和子 [予約] [アップデート]
- NEW 12:25～12:55 MAT PILATES30 市川 和子 [予約]
- 13:25～13:45 【MOVE BODY】FIGHT30 生方 奈美 [予約]
- 14:00～14:40 ステップ1 吉岡 茂広 [予約]
- 15:25～15:45 エアロ2 吉岡 茂広 [予約]
- 16:00～16:45 ベリーダンスフィットネス きょーこ [予約] [アップデート]
- 17:30～18:45 卓球75
- 19:30～20:00 【MOVE BODY】FIGHT30 池田 利明 [予約]
- 20:15～21:00 ベリーダンスフィットネス きょーこ [予約] [アップデート]

ジム
- NEW 12:00～12:20 ストレッチ
- 13:20～13:40 FOCUS PILATES【美姿勢120】
- マシン ～上半身～ 13:45～14:05
- NEW

HOTLUX
- 10:20～11:20 マグマヨーガ 骨盤調整 kimie [有料] [予約]
- 11:40～12:40 マグマ 美脚ヨガ kimie [有料] [予約]
- 13:00～14:00 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 松本 愛理紗 [有料] [予約]
- 14:30～15:30 【男女兼用】マグマヨーガ リラックス 浜口 泰月 [有料] [予約]
- 16:20～17:20 マグマヨーガ 骨盤調整 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- オリジナル 18:45～19:45 【HOTLUX】お腹ひき締めピラティス きょーこ [有料] [予約]
- 20:15～21:15 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 増井 久美子 [有料] [予約]

プールA
- 11:00～12:00 はじめてスイミングスクール 浅野 光佑 [有料] [予約]
- NEW 12:15～12:45 【MOVE BODY】AQUA30 加地 一章 [アップデート]
- 14:15～14:45 はじめてスイム30 平野 旗
- 15:45～16:15 アクアダンス30 滝澤 由久子

火曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:20 太極拳60 子華 [予約]
- 11:40～12:40 ヨガ60 増田 美香 [予約]
- 13:05～13:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE KOTOMI [予約]
- 14:15～15:00 HULA HULA 高橋 幸子 [予約]
- 15:15～16:00 HIPHOP 45 霜田 恵 [予約]
- 16:15～17:15 ピックルボール経験者クラス [有料] [予約]
- 17:30～18:30 オリジナルマーシャル 鈴木 惠太 [予約]
- 19:20～20:05 【MOVE BODY】SHAPE45 tatu [予約] [アップデート]
- 20:15～21:35 POWER FLOW PILATES30 tatu [予約]

Bスタジオ
- NEW 10:15～11:00 MAT PILATES45 櫻井 真理子 [予約]
- NEW 11:10～11:30 Ageless Mobi20
- 11:40～12:10 有料 太極扇30 子華 [有料] [予約]
- 12:20～12:50 骨盤リズムダイエット30 高橋 幸子 [予約] [アップデート]
- 13:05～13:50 カラダほぐすYOGA45 高橋 幸子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:05～14:35 KOTOMI [有料] [予約]
- 14:50～15:50 FRP ピラティススクール KOTOMI [有料] [予約]
- 16:15～17:15 【有料】ジャズスクール 相馬 和志 [有料] [予約]
- 18:30～19:45 やさしいHIPHOP 三木田 和香奈 [予約]
- 20:00～21:00 ヨガ60 三木田 和香奈 [予約]

ジム
- SPARTAN BODY15 11:45～12:00

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマヨーガ テトックス 松成 広子 [有料] [予約]
- 12:00～13:00 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 大和田 早希 [有料] [予約]
- 13:20～14:20 マグマヨーガ ベーシック 竹花 佐智子 [有料] [予約]
- 14:40～15:40 マグマヨーガ リラックス 竹花 佐智子 [有料] [予約]
- 16:00～17:00 【男女兼用】【HOTLUX】機能改善エクササイズ 増井 久美子 [有料] [予約]
- 19:00～20:00 マグマ ピラティス 横田 美樹子 [有料] [予約]
- 20:30～21:30 マグマヨーガ テトックス 横田 美樹子 [有料] [予約]

プールA
- 11:00～11:30 アクアミット+F 30 堀田 祥子
- 12:20～12:45 初中級スイムスクール 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 12:50～13:50 レベルアップ4種目 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 14:00～15:00 種目別スイムスクール 田仲 啓子 [有料] [予約]
- 15:10～15:40 クロール30 田仲 啓子
- 15:50～16:20 平泳ぎ30 田仲 啓子
- 17:20～17:50 コース開放【スイムトレーニング優先】 19:15～20:15

プールB
- アクアウォーク15 13:35～13:50 田仲 啓子

水曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:00 エアロ1 増渕 勇 [予約]
- 11:20～12:00 ステップ1 増渕 勇 [予約]
- 12:20～13:05 【MOVE BODY】POWER45 鈴木 惠太 [予約]
- 13:25～14:25 ヨガ60 栗袋 利恵子 [予約]
- NEW 14:40～15:10 MAT PILATES30 清水 亜希子 [予約]
- 15:25～16:05 エアロ1 清水 亜希子 [予約]
- 16:20～17:05 BAILA BAILA45 奈良 夢 [予約]
- 17:30～18:30 ピックルボール初級クラス [有料] [予約]
- SPARTAN BODY20 19:15～19:35
- Ageless Mobi20 19:40～20:00
- NEW 20:20～21:05 【MOVE BODY】FIGHT45 鰐川 優那 [予約]

Bスタジオ
- 10:15～11:00 カラダしぼるYOGA45 房枝 [予約]
- 11:15～12:15 体のバランスを整えるピラティス 日下 健一朗 [有料] [予約]
- 12:25～13:10 アロマヒーリングストレッチ45 日下 健一朗 [予約]
- 13:30～14:15 健美操 藤原 裕子 [予約]
- 14:40～15:25 気功45 落合 郁子 [予約]
- 15:40～16:40 フラエレガンス健スクール 鈴木 美喜代 [有料] [予約]
- 17:20～18:50 卓球
- 19:15～19:55 エアロ1 市川 和子 [予約]
- NEW 20:10～20:50 MAT PILATES45 市川 和子 [予約]

ジム
- 20:10～20:25 限界SQUAT

HOTLUX
- 10:20～11:20 マグマヨーガ ヒーリング テトックス kimie [有料] [予約]
- 11:40～12:40 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 増井 久美子 [有料] [予約]
- 13:00～14:00 マグマヨーガ ベーシック 加藤 真実子 [有料] [予約]
- 14:30～15:30 マグマヨーガ テトックス KYOCO [有料] [予約]
- 16:00～17:00 フリー利用 [有料] [予約]
- 19:00～20:00 マグマ 美脚ヨガ kimie [有料] [予約]
- 20:30～21:30 マグマヨーガ ヒーリング テトックス kimie [有料] [予約]

プールA
- 11:00～12:00 基礎能力アップクラス 茂木 慧太
- 12:40～12:50 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 増井 久美子 [有料] [予約]
- 12:50～13:45 AQUA CAMP 田仲 啓子
- 13:05～14:05 中級スイムレッスン 茂木 慧太 [有料] [予約]
- 14:20～14:50 クロール入門30 田仲 啓子
- 15:00～15:30 バタフライ入門30 田仲 啓子
- 17:00～17:50 オーダーメイドスクール60 茂木 慧太 [有料] [予約]
- 19:15～20:00 中上級スクール（フィン使用） 小笠原 裕代 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 BAILA BAILA45 百瀬 容子 [予約]
- 11:20～12:05 BASE WALK45 百瀬 容子 [予約]
- 12:20～13:05 やさしいジャズダンス 金子 礼二郎 [予約]
- 13:20～14:20 ヨガ60 吉川 和子 [予約]
- 14:35～15:35 バレエ60 坂梨 仁美 [予約]
- 15:50～16:35 バレエスクール45 坂梨 仁美 [有料] [予約]
- 16:50～17:50 【有料】マルチステップ（1・3週目開講） 柴田 江里子 [有料] [予約]
- NEW 18:25～18:55 基礎DAN!30 [予約]
- 19:10～20:00 ステップ2 柴田 江里子 [予約]
- 20:25～21:00 HATHA YOGA ティーブ プレスフロウ45 森田 昌治 [予約]
- 21:10～21:55 やさしいベリーダンス Mami [予約]

Bスタジオ
- 10:15～11:00 【有料】筋膜ケア45 藏本 洋美
- 11:20～12:05 太極拳45 平畑 浩敬 [予約]
- NEW 12:25～12:55 MAT PILATES30 高橋 幸子 [予約]
- 13:15～14:15 【有料】ジャズスクール 金子 礼二郎 [有料] [予約]
- 14:35～15:20 HULA HULA 添田 美帆 [予約]
- 15:35～16:20 カラダほぐすYOGA45 添田 美帆 [予約]
- 17:15～18:15 エアロ1 柴田 江里子 [予約]
- 19:15～20:00 DDD West Coast Style 橋原 ゆか里 [予約]
- 20:15～21:05 HIPHOPスクール 橋原 ゆか里 [有料] [予約]

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマヨーガ ベーシック kimie [有料] [予約]
- 12:00～13:00 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 藏本 洋美 [有料] [予約]
- 13:30～14:30 【男女兼用】マグマヨーガ リラックス 高橋 幸子 [有料] [予約]
- 15:00～16:00 マグマ ピラティス 高橋 幸子 [有料] [予約]
- 16:20～17:20 マグマヨーガ リラックス 浜口 泰月 [有料] [予約]
- 18:45～19:45 マグマヨーガ リラックス 浜口 泰月 [有料] [予約]
- 20:15～21:15 【男女兼用】【HOTLUX】リンパテックスヨガ 浜口 泰月 [有料] [予約]

プールA
- 10:30～11:30 アクアダンス30 増井 久美子
- 12:00～13:00 種目別スクール 天満 宏
- 13:05～14:05 初級スイムスクール 天満 宏 [有料] [予約]
- 14:10～14:40 はじめてスイムスクール 天満 宏 [有料] [予約]
- 16:00～16:30 アクアダンス30 吉田 賢一
- 19:15～20:15 コース開放【スイムトレーニング優先】
- 20:30～21:30 コース開放【フィン貸出】

土曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:15 太極拳60 肥後 充昭 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35～12:20 めり [予約]
- 12:40～13:25 【MOVE BODY】POWER45 奥山 聡 [予約]
- 13:50～14:35 【MOVE BODY】FIGHT45 松本 愛理紗 [予約]
- 14:50～15:50 ヨガ60 高屋 由紀子 [予約]
- 16:05～16:55 エアロ2 名原 麻里 [予約]
- 17:30～18:30 バレエ60 八木 真梨子 [予約]
- 18:45～19:35 バレエスクール50 八木 真梨子 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 10:10～10:55 BAILA BAILA45 笠松 祐子 [予約]
- 11:15～11:55 エアロ1 笠松 祐子 [予約]
- 12:10～12:55 HULA HULA naho [予約]
- 13:15～14:00 カラダほぐすYOGA45 naho [予約]
- 14:15～14:55 ステップ1 斉藤 朋子 [予約]
- 15:10～15:55 骨盤リズムダイエット45 戸原 千波 [予約] [アップデート]
- 16:10～16:55 アロマヒーリングストレッチ45 戸原 千波 [予約]
- 17:10～17:40 ZUMBA 名原 麻里 [予約]
- 18:00～19:30 卓球

ジム
- NEW 16:20～16:40 Ageless Mobi20

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマヨーガ リラックス 飯本 のりこ [有料] [予約]
- 12:30～13:30 マグマヨーガ テトックス 小倉 敬子 [有料] [予約]
- 14:30～15:30 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 小倉 敬子 [有料] [予約]
- 16:30～17:30 【男女兼用】マグマヨーガ ヒーリング テトックス kimie [有料] [予約]
- 18:00～19:00 マグマヨーガ 骨盤調整 kimie [有料] [予約]

プールA
- 10:45～11:30 アクアダンス45 小倉 敬子
- 13:00～13:45 初級バタフライ 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 14:35～15:35 中級スイムレッスン 田仲 啓子 [有料] [予約]
- 16:05～17:05 コース開放【フィン貸出】

プールB
- 11:40～12:10 【有料】からだ調整ストレッチ 小倉 敬子 [有料] [予約]

日曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:15 ヨガ60 増田 美香 [予約]
- ZUMBA 11:30～12:15 土屋 朋子 [予約]
- HATHA YOGA ティーブ プレスフロウ60 12:55～13:55 高屋 由紀子 [予約]
- 14:15～14:45 【MOVE BODY】FIGHT45 鈴木 惠太 [予約]
- 15:20～15:50 【MOVE BODY】POWER45 鈴木 惠太 [予約]
- 16:25～17:10 【MOVE BODY】DANCE45 橋場 仁文 [予約]
- 17:20～18:05 【有料】フリースタイルダンス45（隔週開催） 橋場 仁文 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:15～19:00 松野 益 [予約]

Bスタジオ
- 10:25～11:15 エアロ2 土屋 朋子 [予約]
- 11:35～12:20 【有料】オリジナルヨガ45 増田 美香 [有料] [予約]
- 12:30～13:00 ストレッチ&リセット 土屋 朋子 [有料] [予約]
- 13:15～13:55 エアロ1 尾村 実 [予約]
- 14:10～14:40 アロマヒーリングストレッチ30 高屋 由紀子 [予約]
- 15:15～16:00 MAT PILATES45 佐久間 かおり [予約]
- NEW 16:20～17:05 POWER FLOW PILATES45 尾村 実 [予約]
- 17:15～18:15 【有料】DDD STYLE HIPHOP（1・3週目開催） 橋原 ゆか里 [有料] [予約]
- 18:15～19:15 【有料】DDD West Coast Style（1・3週目開催） 橋原 ゆか里 [有料] [予約]

ジム

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマ 美脚ヨガ kimie [有料] [予約]
- 12:00～13:00 マグマヨーガ パワーエナジー kimie [有料] [予約]
- 13:30～14:30 マグマヨーガ リラックス kimie [有料] [予約]
- 15:00～16:00 フリー利用 [有料] [予約]
- 16:20～17:20 マグマヨーガ ベーシック 川原 亜希子 [有料] [予約]
- 17:40～18:40 マグマヨーガ テトックス 川原 亜希子 [有料] [予約]

プールA
- 10:45～12:00 マスターズイベント 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 14:00～15:00 コース開放【フィン貸出】
- 15:20～15:50 アクアダンス30 尾村 実