

2026年

グループエクササイズタイムスケジュール

3月

ティップネス 木場

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					

【営業時間】平日 10:00~23:00
 土曜 9:00~22:00
 日祝 9:00~20:00
 [TEL] 03-5617-3531
 [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

時間	月曜日						火曜日	水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日										
	ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB		ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB	ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB	ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB	ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB	ASTA	BSTA	JIM	HOTLUX	プールA	プールB					
08:00																																										
09:00																																										
10:00																																										
11:00	やさしい バレエ	健康エール 30		[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ		[有料] フォームチェック クラス						ヨガ45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE					エアロ1	MAT PILATES45					ヨガ45	太極拳45					キッズ 体育のミカタ	カラダほくす YOGA45											
12:00																																										
13:00																																										
14:00																																										
15:00																																										
16:00																																										
17:00																																										
18:00																																										
19:00																																										
20:00																																										
21:00																																										
22:00																																										
23:00																																										

どなたでも参加いただけます。
 強度を調整しながらお楽しみください。
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
 ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
 ※安全上の理由により、レッスンの開始後の途中入場・退場は
 ご遠慮頂いております。

【上級スィム コース開放~4週目のみ有料~】
 インストラクターは付かず、掲示したメニューを泳ぐコースです。
 毎月4週目のみ齊藤路恵インストラクターがつき、指導を行います。
 4週目のみ有料¥800(税込)

【スタジオフリー利用】
 インストラクターは付かず、スタジオを使用できます。
 テキは使用できません。ご自身で音源をお持ちいただき流すことは可能です。
 1枠1グループ10名まで 料金¥1000(税込)

【ピッケルボール】
 インストラクターは付かず、ピッケルボールコートを使用できます。
 1枠1グループ8名まで
 一般料金 ¥7,700(税込) 会員料金 ¥6,600(税込)
 ※ネット/バド4本・ボール4個 貸出付き
 ※カーボンファイバー製/バド貸出は有料となります

【整理券対象レッスン】
 レッスン開始30分前よりレジカウンターにて整理券を配布いたします。
 詳細は館内掲示をご確認ください。