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 新小岩

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 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5654-3531
[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

太極拳レッスンの実施内容について

【月曜日】担当:鎌田 典子
太極拳60 ･･･ 24式
太極拳スクール30（有料）･･･ 42式

【水曜日】担当:広瀬 純子
太極拳60 ･･･ 24式･32式

月曜日

Aスタジオ
- 10:00 MAT PILATES45 9:55～10:40 小林 亮子 [予約]
- 11:00 ZUMBA 11:00～11:45 小林 亮子 [予約]
- 12:00 アロマリラックスヨガ60 [オリジナル] 12:05～13:05 小林 賀章 [予約]
- 13:30 【MOVE BODY】POWER30 13:25～13:55 岩橋 未紀 [予約]
- 14:00 【MOVE BODY】FIGHT30 14:10～14:40 岩橋 未紀 [予約]
- 15:00 バレエ60 15:00～16:00 小野 朝子 [予約]
- 15:30 センタースクール45 16:10～16:55 小野 朝子 [有料]
- 17:00 ピックルボール 17:15～18:15 [有料]
- 18:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10～19:55 sayaka [予約]
- 19:30 エアロ2 20:10～21:00 ポプ ササキ [予約]
- 20:30 ステップ2 21:15～22:05 ポプ ササキ [予約]

Bスタジオ
- 10:00 【MOVE BODY】DANCE45 9:55～10:40 井上 恵 [予約]
- 11:00 太極拳60 11:00～12:00 鎌田 典子 [予約]
- 12:00 太極拳スクール30 12:10～12:40 鎌田 典子 [有料]
- 13:30 エアロ1 13:15～13:55 金親 佐知子 [予約]
- 14:00 アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 金親 佐知子 [予約]
- 15:30 キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- 16:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 17:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 19:00 ヨガ60 19:00～20:00 中波 美穂 [予約]
- 20:15 【MOVE BODY】CONDITION30 20:15～20:45 杉浦 文 [予約]
- NEW Ageless Mobi20 20:55～21:15 杉浦 文
- 21:15 【MOVE BODY】FIGHT30 21:30～22:00 辻本 小百合 [予約]

ジム
- TRX フロースストレッチ 11:00～11:20
- TRX オールワークアウト 11:25～11:45
- 免疫ケア体操 14:10～14:30
- スタートFit ～おなか引き締め～15 14:35～14:50
- FOCUS PILATES【美尻】15 15:15～15:30
- SPARTAN CIRCUIT20 20:05～20:25
- 限界HUKKIN 20:35～20:50
- Punch'n Kick15 20:55～21:10

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- 【MOVE BODY】AQUA30 12:05～12:35 原田 佳代子 [アップデート]
- クロール入門30 13:30～14:00 近藤 裕美
- アクアダンス45 14:15～15:00 蓮 三恵
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- アクアダンス30 19:45～20:15 新井 里江子
- スイムスクール45 月替わり四泳法 20:25～21:10 福井 淳一 [有料]

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- 10:00 バレエ60 10:00～11:00 ゆかこ [予約]
- 11:00 ポワントスクール30 11:15～11:45 ゆかこ [有料]
- 12:00 健康エール45 12:05～12:50 近藤 裕美 [予約]
- 13:00 太極拳60 13:10～14:10 広瀬 純子 [予約]
- 14:00 カラダしぼるYOGA45 14:30～15:15 あべ いくみ [予約]
- 15:30 キッズストリートダンス キッズ 15:30～16:30
- 16:30 キッズストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 17:30 キッズストリートダンス 17:30～18:30
- 19:00 【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 原田 佳代子 [予約]
- 20:00 アロマヒーリングストレッチ45 20:20～21:05 高橋 雅史 [予約]
- 21:00 MAT PILATES30 21:20～21:50 高橋 雅史 [予約]

Bスタジオ
- 10:10 エアロ1 10:10～10:50 相原ラナキラ正人 [予約]
- 11:05 HULA HULA 11:05～11:50 相原ラナキラ正人 [予約]
- 12:05 BIG DANCE 12:05～12:50 新谷 雪乃 [予約]
- 13:10 アクティブストレッチ 13:10～13:40 近藤 裕美 [予約]
- 14:00 エアロ2 14:00～14:50 佐藤 恭子 [予約]
- 15:30 キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- 16:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 17:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 19:00 ステップ1 19:20～20:00 田端 寿美礼 [予約]
- 20:00 【MOVE BODY】DANCE45 20:20～21:05 田端 寿美礼 [予約]

ジム
- 【有料】健康ループ体操 10:20～11:20 新谷 雪乃 [有料]
- Punch'n Kick20 13:15～13:35
- スタートFit ～おなか引き締め～15 13:45～14:00
- スタートFit ～おなか引き締め～15 19:30～19:45
- 限界SQUAT 19:50～20:05

プール
- はじめてスイム30 10:25～10:55 岩崎 亜希
- スイムスクール45 スキルアップ四泳法 11:00～11:45 塩谷 陽介 [有料]
- スイムスクール60 初級平泳ぎ&クロール 11:50～12:50 塩谷 陽介 [有料]
- アクアダンス30 13:25～13:55 新谷 雪乃
- アクアミット+F30 14:05～14:35 新谷 雪乃
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- 【MOVE BODY】AQUA30 20:20～20:50 杉浦 文 [アップデート]

木曜日

Aスタジオ
- 10:00 ヨガ45 10:00～10:45 小宮 知子 [予約]
- 11:10 エアロ2 11:10～12:00 小宮 知子 [予約]
- 12:15 【MOVE BODY】DANCE45 12:15～13:00 諒 [予約]
- 13:15 アロマヒーリングストレッチ45 13:15～14:00 高橋 雅史 [予約]
- 14:20 ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 室安 砂織 [予約] [アップデート]
- 15:25 BASE WALK30 15:25～15:55 高橋 雅史 [予約]
- 16:30 キッズストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 17:30 キッズストリートダンス 17:30～18:30
- NEW Ageless Mobi30 19:15～19:45 齊藤 航 [予約]
- 20:05 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 齊藤 航 [予約]
- 21:05 【MOVE BODY】SHAPE45 21:05～21:50 齊藤 航 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 10:25 アクティブストレッチ 10:25～10:55 岩橋 未紀 [予約]
- 11:05 BAILA BAILA45 11:10～11:55 森川 由美子 [予約]
- 12:15 MAT PILATES45 12:15～13:00 森川 由美子 [予約]
- 13:20 ZUMBA 13:20～14:05 亜彩 [予約]
- 14:25 カラダほぐすYOGA45 14:25～15:10 亜彩 [予約]
- 16:30 キッズチアダンス 16:30～17:30
- [オリジナル] ヴィンヤサヨガ45 19:00～19:45 中波 美穂 [予約]
- 20:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:10～20:55 松野 猛 [予約]
- 21:10 やさしいHIPHOP 21:10～21:55 松野 猛 [予約]

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:15～11:30
- フレックスストレッチ20 11:40～12:00
- NEW 基礎DAN!20 12:10～12:30 小川 奈津美
- FOCUS PILATES【美尻】20 14:20～14:40
- Punch'n Kick15 14:45～15:00
- 限界HUKKIN 19:30～19:45
- ストレッチ15 19:55～20:10
- TRX オールワークアウト 20:15～20:35

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- スイムスクール60 初級クロール&背泳ぎ 12:30～13:30 塩谷 陽介 [有料]
- 月替わり四泳法 14:00～15:00 小木田 由香 [有料]
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

金曜日

Aスタジオ
- 10:00 エアロ1 10:00～10:40 金親 佐知子 [予約]
- 11:00 カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 金親 佐知子 [予約]
- 12:15 中級エアロ60 12:05～13:05 金親 佐知子 [有料] [予約]
- 13:25 骨盤リズムダイエット45 13:25～14:10 小池 光世 [予約] [アップデート]
- 14:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 山本 あゆ美 [予約]
- 15:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 15:30～16:00 山本 あゆ美 [有料]
- 16:30 キッズダンス K-POPダンス 16:30～17:30
- 17:30 キッズダンス K-POPダンス 17:30～18:30
- 18:30 【MOVE BODY】FIGHT45 19:20～20:05 高橋 雅史 [予約]
- 19:30 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 高橋 雅史 [予約]
- 20:30 エアロ1 21:25～22:05 矢原 愛梨 [予約]

Bスタジオ
- 10:00 HULA HULA 10:00～10:45 小池 光世 [予約]
- 11:00 ステップ2 11:00～11:50 長谷川 昌美 [予約]
- 12:00 ヨガ60 12:10～13:10 泉 清香 [予約]
- 13:30 BAILA BAILA45 13:30～14:15 山崎 明美 [予約]
- 14:30 MAT PILATES30 14:30～15:00 阿弥 梨沙子 [予約]
- 15:30 キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- 16:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- 17:30 キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 19:30 ベリーダンスフィットネス 19:15～20:00 森田 麻衣 [予約] [アップデート]
- 20:30 ZUMBA 20:15～21:00 森田 麻衣 [予約]
- 21:30 HANUMAN HATHA YOGA 21:15～22:00 TARUN [予約]

ジム
- FOCUS PILATES【美尻】20 11:00～11:20
- TRX オールワークアウト 11:25～11:45
- 【有料】健康ループ体操 12:00～13:00 小池 光世 [有料]
- フレックスストレッチ20 13:45～14:05
- ストレッチ15 20:20～20:35
- 限界SQUAT 20:45～21:00
- SPARTAN CIRCUIT 21:20～21:40

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- スイムスクール60 ワンポイントスクール 四泳法 11:30～12:30 福井 淳一 [有料]
- スイムスクール60 初級クロール・平泳ぎ・背泳ぎ 12:50～13:50 筒井 元貴 [有料]
- アクアミット・ベーシック 14:15～14:35 近藤 裕美
- アクアダンス・ベーシック 14:40～15:00 近藤 裕美
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- 10:00 ヨガ60 10:00～11:00 acco [予約]
- 11:15 【MOVE BODY】CONDITION45 11:15～12:00 増渕 勇 [予約]
- 12:20 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 原田 佳代子 [予約]
- 13:25 アロマヒーリングストレッチ30 13:25～13:55 Aki [予約]
- 14:20 ZUMBA 14:20～15:05 Aki [予約]
- 15:25 やさしいジャズダンス 15:25～16:10 渡辺 知英子 [予約]
- 16:35 【MOVE BODY】DANCE45 16:35～17:20 田端 寿美礼 [予約]
- 17:40 バレエ60 17:40～18:40 去石 有智子 [予約]
- 18:55 バレエスクール45 18:55～19:40 去石 有智子 [有料]

Bスタジオ
- 10:15 ステップ1 10:15～10:55 増渕 勇 [予約]
- 11:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 森川 由美子 [予約]
- 12:15 BAILA BAILA45 12:15～13:00 森川 由美子 [予約]
- 13:20 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 田端 寿美礼 [予約]
- 14:25 ステップ2 14:25～15:15 田端 寿美礼 [予約]
- [オリジナル] ヴィンヤサヨガ60 15:30～16:30 森田 昌治 [予約]
- [オリジナル] リラックスストレッチ 16:45～17:30 渡辺 知英子 [予約] [有料]
- 17:45 HULA HULA 17:45～18:30 石井 直美 [予約]

ジム
- 限界SQUAT 14:20～14:35
- 限界HUKKIN 14:40～14:55
- Punch'n Kick15 15:05～15:20
- ステップアップヨガ45 16:45～17:30 森田 昌治

プール
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズスイミング 12:30～13:30
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00～10:45 高橋 雅史 [予約]
- 11:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05～11:50 Fumika [予約]
- 12:05 やさしいHIPHOP 12:05～12:50 Fumika [予約]
- 13:10 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 佐久間 遥 [予約]
- 14:10 【MOVE BODY】FIGHT45 14:10～14:55 佐久間 遥 [予約]
- 15:15 【MOVE BODY】SHAPE45 15:15～16:00 高橋 雅史 [予約] [アップデート]
- 16:15 【MOVE BODY】FIGHT45 16:15～17:00 杉浦 文 [予約]
- 17:25 ピックルボール 17:25～18:25 [有料]
- 18:30 ピックルボール 18:30～19:30 [有料]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:15～10:15
- キッズ体育のミカタ ジュニア 10:15～11:15
- 12:15 エアロ1 12:15～12:55 高橋 雅史 [予約]
- 13:15 アクティブストレッチ 13:15～13:45 高橋 雅史 [予約]
- 14:05 ヨガ60 14:05～15:05 内田 宗子 [予約]
- 15:20 MAT PILATES45 15:20～16:05 伊地知 義生 [予約]
- 16:20 Ageless Mobi30 16:20～16:50 高橋 雅史 [予約]
- 18:00 初心者向けダンススクール 18:00～19:00 亜希 [有料]

ジム
- Punch'n Kick20 11:05～11:25
- FOCUS PILATES【美尻】20 11:30～11:50
- TRX フロースストレッチ 12:00～12:20
- TRX オールワークアウト 12:25～12:45
- SPARTAN CIRCUIT 15:15～15:30
- 限界HUKKIN 15:35～15:50

プール
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズスイミング 12:30～13:30
- アクアダンス45 14:05～14:50 小笠原 梨乃
- スイムスクール60 スイム2000 15:00～16:00 福井 淳一 [有料]
- スイムスクール60 ワンポイント泳法スクール 16:10～17:10 福井 淳一 [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）

どなたでもご参加いただけます。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。
NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
有料 …有料のプログラムレッスンです。
予約 …予約が必要なクラスです。
オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。
アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。
※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、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。