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 蒲田

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] 03-5713-8812
[休 館 日] 毎週水曜

・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
- 10:00～10:45 BASE WALK45 浜口 奈月 [予約]
- 11:00～11:45 カラダほぐす YOGA45 浜口 奈月 [予約]
- 12:05～12:35 MAT PILATES30 浜口 奈月 [予約]
- 13:00～13:30 B to B バランス45 花輪 里恵子 [予約]
- 14:05～14:50 [オリジナル] エアロ1&シェイプ 龍野 晴香 [予約]
- 15:05～15:50 HULA HULA 龍野 晴香 [予約]
- 16:15～16:45 はじめて タヒチアンダンス スクール45 龍野 晴香 [有料] [予約]
- 19:10～19:50 エアロ1 北本 啓祐 [予約]
- 20:10～20:55 [MOVE BODY] FIGHT45 金子 あけみ [予約]
- 21:15～21:45 [MOVE BODY] POWER30 鶴岡 秀治 [予約]

Bスタジオ
- 10:15～10:45 陳式 太極拳30 于華 [有料] [予約]
- 11:05～11:50 太極拳45 于華 [予約]
- 12:05～12:35 太極扇30 于華 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 [MOVE BODY] POWER30 鈴木 純太郎 [予約]
- 14:15～15:00 バレエ45 去石 有智子 [予約]
- 15:25～16:00 バレエ スクール60 去石 有智子 [有料] [予約]
- 16:30～17:30 キッズバレエ
- 17:30～18:30 キッズバレエ
- 19:30～20:20 Ageless Mobi30 金子 あけみ [予約]
- 20:30～21:20 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 北本 啓祐 [予約]
- 21:30～21:50 カラダほぐす YOGA30 北本 啓祐 [予約]

ジム
- 19:15～19:35 SPARTAN CIRCUIT20
- 19:40～19:55 Punch'n Kick15

プール
- 10:00～10:40 【フィン使用】3泳法 スキルUP スクール 石田 健人 [有料]
- 10:50～11:20 背泳ぎ30 石田 健人 [有料]
- 11:30～12:15 4泳法 上級 浜田 貴夫 [有料]
- 12:30～13:15 4泳法 中級 浜田 貴夫 [有料]
- 13:45～14:25 アクア ダンス30 堀田 祥子
- 14:25～14:55 アクアミット +F 30 堀田 祥子
- 15:25～16:25 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:35～18:35 キッズスイミング

火曜日

Aスタジオ
- 9:55～10:40 MAT PILATES45 小柳 光
- 10:55～11:40 アロマヒーリング ストレッチ45 小柳 光
- 11:55～12:40 [オリジナル] Flow Style Yoga45 小柳 光
- 13:00～13:45 エアロ2 村瀬 裕太郎 [予約]
- 14:00～15:00 コアトレ&ストレッチ 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]
- 15:25～16:25 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:20～19:50 基礎DAN! 30 桑波田 洋実 [予約]
- 20:05～20:50 やさしい ストリート ダンス MAME [予約]
- 21:05～21:50 [オリジナル] THE KICK45 ～ラーンドムーブメント～ 清永 亜希子 [予約]

Bスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 高屋 由紀子 [予約]
- 11:05～11:45 エアロ1 MIYUKICHI [予約]
- 12:05～12:50 やさしい バレエ 古園井 美果 [有料] [予約]
- 12:35～13:35 やさしいバレエ センターレッスン15 古園井 美果 [有料] [予約]
- 13:35～14:15 やさしいバレエ センターレッスン15 古園井 美果 [有料] [予約]
- 14:15～14:45 【MOVE BODY】DANCE30 Sonokka [予約]
- 14:30～15:15 ZUMBA Sonokka [予約]
- 15:25～16:25 ピラティス スクール75 Sonokka [有料] [予約]
- 19:15～19:45 MAT PILATES30 清永 亜希子 [予約]
- 20:00～20:45 カラダしぼる YOGA45 清永 亜希子 [予約]
- 21:15～22:00 DDD STYLE HIPHOP めり [予約]

ジム
- 12:10～12:50 マシン ～上半身～ [NEW]
- 12:50～12:50 マシン ～下半身～ [NEW]
- 20:15～20:30 限界SQUAT
- 20:35～20:50 限界HUKKIN

プール
- 10:10～10:40 初級 クロール30 石田 健人 [有料]
- 10:50～11:30 テクニカル レッスン 石田 健人 [有料]
- 12:45～13:15 アクアミット +F 30 MIYUKICHI
- 13:25～13:55 アクア ダンス30 MIYUKICHI
- 19:40～20:25 アクアミット +F45 滝澤 由久子
- 15:25～16:25 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:35～18:35 キッズスイミング

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 里実 [予約]
- 11:05～11:50 カラダほぐす YOGA45 里実 [予約]
- 12:10～12:50 エアロ1 浜口 奈月 [予約]
- 13:10～13:55 【MOVE BODY】FIGHT45 松本 萌 [予約]
- 14:15～15:00 リフレッシュ 体操45 理恵 [予約]
- 15:25～16:25 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:25～20:10 【MOVE BODY】FIGHT45 森 恵里佳 [予約]
- 20:25～21:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 森川 由美子 [予約]
- 21:25～21:55 【MOVE BODY】DANCE30 森川 由美子 [予約]

Bスタジオ
- 10:10～10:50 ステップ1 浜口 奈月 [予約]
- 11:10～11:55 骨盤リズム ダイエット45 浜口 奈月 [アップデート] [予約]
- 12:15～12:30 ～おなか引き締め～15 [スタートFit]
- 12:35～12:50 ～ダイエット～15 [スタートFit]
- 13:05～13:50 [オリジナル] オリジナル ピラティス45 理恵 [予約]
- 14:05～15:05 太極拳60 山路 順子 [予約]
- 15:15～16:00 太極拳42式 山路 順子 [有料] [予約]
- 16:15～17:15 キッズダンス K-POP ダンス
- 17:15～18:15 キッズダンス K-POP ダンス
- 19:20～20:05 【MOVE BODY】CONDITION45 桑原 美幸 [予約]
- 20:25～20:55 【MOVE BODY】POWER30 森 恵里佳 [予約]
- 21:15～21:45 ヒーリング ストレッチ30 森 恵里佳 [予約]

ジム
- 21:05～21:25 SPARTAN CIRCUIT20
- 21:30～21:45 ～カラダリセット～15 [スタートFit]

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミング45
- 11:50～12:20 バタフライ30 石田 健人 [有料]
- 12:30～13:00 クロール30 石田 健人 [有料]
- 13:10～13:40 スイム サークル30
- 13:50～14:20 [オリジナル] オリジナル サーキット30
- 14:30～15:00 アクア ダンス30 越後 和美
- 15:25～16:25 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:35～18:35 キッズスイミング

金曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:50 【MOVE BODY】DANCE45 新井 由美子 [予約]
- 11:10～11:55 ZUMBA 新井 由美子 [予約]
- 12:10～12:40 BASE WALK30 新井 由美子 [予約]
- 13:00～13:30 基礎DAN! 30 桑波田 洋実 [予約]
- 13:50～14:20 Ageless Mobi30 桑波田 洋実 [予約]
- 15:25～16:25 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:15～20:05 ステップ2 村瀬 裕太郎 [予約]
- 20:25～21:25 Yutaro's Friday Night Aero 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 10:00～10:45 カラダほぐす YOGA45 naho [予約]
- 11:05～11:50 HULA HULA naho [予約]
- 12:05～12:35 HULA HULA 有料クラス30 naho [有料] [予約]
- 12:50～13:35 やさしい 社交ダンス 赤井 裕子
- 13:50～14:20 社交ダンス 有料クラス30 赤井 裕子 [有料] [予約]
- 14:35～15:05 アロマヒーリング ストレッチ30 盛園 尚美 [予約]
- 15:25～16:05 エアロ1 盛園 尚美 [予約]
- 19:15～20:00 [オリジナル] ストレッチ 研究所45 篠田 和明 [予約]
- 20:20～20:50 【MOVE BODY】FIGHT30 熊澤 大輝 [予約]
- 21:10～21:55 【MOVE BODY】POWER45 熊澤 大輝 [予約]

ジム
- 12:10～12:30 マシン ～上半身～ [NEW]
- 12:30～12:50 マシン ～下半身～ [NEW]
- 19:25～19:40 FOCUS PILATES 【美脚115】
- 19:45～20:00 Punch'n Kick15
- 20:10～20:30 マシン ～上半身～ [NEW]
- 20:30～20:50 マシン ～下半身～ [NEW]

プール
- 10:00～10:30 はじめてスイム30 【クロール】 林 里美
- 10:40～11:25 スイムスクール 【クロール】 林 里美 [有料]
- 11:30～12:00 一ケ所集中 スイム30 星 美穂 [有料]
- 12:10～12:40 一ケ所集中 スイム30 星 美穂 [有料]
- 15:25～16:25 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:35～18:35 キッズスイミング

土曜日

Aスタジオ
- 9:00～10:00 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:05～11:05 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 11:10～12:10 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:35～13:35 コアBODY ピラティス 種市 沙東栂 [有料] [予約]
- 13:50～14:35 [オリジナル] EASY サーキット 種市 沙東栂 [有料] [予約]
- 14:50～15:35 【MOVE BODY】POWER45 佐久間 遥 [予約]
- 15:50～16:35 【MOVE BODY】FIGHT45 佐久間 遥 [予約]
- 16:50～17:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE めり [予約]
- 17:55～18:40 DDD STYLE HIPHOP めり [予約]

Bスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 里実 [予約]
- 11:05～11:50 HULA HULA 小池 光世 [予約]
- 12:15～13:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 長谷川 昌美 [予約]
- 13:20～14:20 Masami's ステップ 長谷川 昌美 [有料] [予約]
- 14:40～15:30 エアロ2 長谷川 昌美 [予約]
- 15:50～16:35 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 めり [有料] [予約]
- 16:55～17:25 【MOVE BODY】SHAPE30 佐久間 遥 [アップデート] [予約]
- 17:45～18:15 HULA HULA 有料クラス30 小池 光世 [有料] [予約]

ジム
- 13:20～13:40 SPARTAN CIRCUIT20 tatu
- 13:45～14:00 限界HUKKIN tatu
- 14:05～14:20 ～カラダリセット～15 [スタートFit] tatu
- 15:10～15:30 マシン ～上半身～ [NEW]
- 15:30～15:50 マシン ～下半身～ [NEW]

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 10:05～11:05 キッズスイミング
- 11:10～12:10 キッズスイミング
- 12:15～13:15 キッズスイミング
- 14:00～15:00 キッズスイミング
- 15:05～16:05 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:35～18:35 キッズスイミング
- 18:40～19:40 【MOVE BODY】AQUA30 鶴岡 秀治 [アップデート]

日曜日

Aスタジオ
- 9:50～10:50 リフレッシュ 体操60 理恵 [予約]
- 11:10～11:55 アロマヒーリング ストレッチ45 理恵 [予約]
- 12:15～13:00 [オリジナル] オリジナル ピラティス45 理恵 [予約]
- 13:40～14:10 [スタートFit] ～おなか引き締め～15 基礎DAN! 30 鶴岡 秀治 [予約]
- 14:30～15:15 【MOVE BODY】DANCE45 井上 惠 [予約]
- 15:35～16:05 【MOVE BODY】POWER30 井上 惠 [予約]
- 16:20～17:05 【MOVE BODY】FIGHT45 井上 惠 [予約]
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 10:05～11:05 キッズスイミング
- 11:10～12:10 キッズスイミング
- 12:15～13:15 キッズスイミング
- 13:30～14:00 アクア ダンス30 小堀 民子
- 14:10～14:40 アクア ダンス30 小堀 民子
- 17:10～17:30 マシン ～上半身～ [NEW]
- 17:30～17:50 マシン ～下半身～ [NEW]

Bスタジオ
- 10:10～10:40 [オリジナル] リラックス ストレッチ30 渡辺 知美子 [予約]
- 11:00～11:45 やさしい ジャズダンス 渡辺 知美子 [予約]
- 12:25～12:55 Ageless Mobi30 鶴岡 秀治 [予約]
- 13:20～14:05 ボディメイク Re トレーニング部 理恵 [有料] [予約]
- 14:25～15:10 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 武守 佑真 [予約]
- 15:30～16:00 ヒーリング ストレッチ30 武守 佑真 [予約]
- 16:20～16:50 POWER FLOW PILATES30 武守 佑真 [予約]

ジム

プール