2026年 3月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス川口

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 9:00～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:00～20:00
［T E L］048-242-0381
［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

有料レッスンと20分以下のショートレッスンは予約枠数に含まれません（全曜日）

月曜日

Aスタジオ
- 【有料】pilates elongation awakening 9:45～10:15 島田 美映 有料 予約
- ヨガ45 10:30～11:15 島田 美映 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 11:35～12:05 中山 莉那 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:30～13:15 中山 莉那 予約
- エアロ1 13:35～14:15 西沢 浩輔 予約
- カラダしぼるYOGA30 14:30～15:00 西沢 浩輔 予約
- やさしいバレエ 15:20～16:05 高倉 智子 予約
- 【有料】ポワントスクール 16:15～16:45 高倉 智子 有料 予約
- エアロ2 19:10～20:00 飯山 大輔 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 青木 翔太 予約
- NEW FAST WALK30 21:15～21:45 小川 恵里子 予約

Bスタジオ
- 免疫ケア体操 10:00～10:20 江川 順子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 10:40～11:10 江川 順子 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:30～12:15 高松 舞 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:30～14:00 高松 舞 有料 予約
- アロマヒーリングストレッチ30 14:30～15:00 北条 しをり 予約
- 【有料】ビューティーコンディショニング45 15:30～16:15 北条 しをり 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 安形 直樹 予約
- NEW POWER FLOW PILATES45 20:15～21:00 小川 恵里子 予約

ジム
- スタートFit ～ダイエット～15 12:35～12:50 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～15 12:55～13:10 予約
- 4ブロック目の月はすべてHIPHOPオリジナル（有料）となります。
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】15 14:30～14:45 中山 莉那 予約
- FOCUS PILATES【美腹】15 14:50～15:05 中山 莉那
- NEW 上級 ストレッチ15 15:15～15:30 中山 莉那 予約
- NEW フリーウェイト ～上半身～ 18:10～18:30
- カーディオ 18:35～18:55

プール
- はじめてクロール 13:00～13:45 大嶌 美帆 有料
- 初級四泳法 13:55～14:40 大嶌 美帆 有料
- アクアダンス30 14:55～15:25 加藤 智枝 予約
- アクアミット+F 30 15:35～16:05 加藤 智枝 予約
- アクアダンス45 19:15～20:00 大嶌 美帆 予約

火曜日

Aスタジオ
- 美姿勢ワークアウト 10:00～10:45 森山 誠子 予約
- BASE WALK45 11:00～11:45 北本 啓祐 予約
- NEW 基礎DAN! 30 12:00～12:30 丸山 巴菜 予約
- 【有料】久保田サークルオリジナルエアロ 12:45～13:45 久保田 温郎 有料 予約
- エアロ1 14:00～14:40 久保田 温郎 予約
- ヒーリングストレッチ45 15:00～15:45 飯山 大輔 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:55～20:40 sayaka 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 21:00～21:30 田島 郁実 予約

Bスタジオ
- 9:15～10:15 しっかりソナトレ【60歳からの健康体操】 有料
- ステップ1 11:00～11:40 森山 誠子 予約
- カラダほぐすYOGA45 12:00～12:45 北本 啓祐 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:15～13:45 青木 翔太 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:00～14:45 安形 直樹 予約
- HULA HULA 15:05～15:50 naho 予約
- HULA HULA 有料クラス 16:05～16:35 naho 有料 予約
- NEW MAT PILATES45 19:00～19:45 高橋 優子 予約
- ベリーダンスフィットネス 20:00～20:45 高橋 優子 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:05～19:35 安形 直樹 予約 アップデート

ジム
- 免疫ケア体操 11:15～11:35 予約
- FOCUS PILATES【美腹】15 10:55～11:10
- NEW 予約
- NEW フリーウェイト ～上半身～ 18:10～18:30
- カーディオ 18:35～18:55
- NEW 予約 Punch'n Kick15 20:05～20:20
- 限界HUKKIN 20:20～20:35 予約

プール
- 【有料】アクアダンス基本動作の習得クラス 9:45～10:15 大嶌 美帆 有料 予約
- アクアミット+F 30 10:30～11:00 大嶌 美帆 予約
- アクアダンス45 11:10～11:55 大嶌 美帆 予約
- ステップアップスイム 12:15～12:45 川岸 直生 有料
- はじめて四泳法 12:55～13:35 川岸 直生 有料
- ウォーク&ジョグ30 14:15～14:45 滝澤 由久子 予約
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 滝澤 由久子 予約
- 【MOVE BODY】AQUA45 19:15～20:00 新井 里江子 予約 アップデート
- スイミングサーカル60 20:30～21:30

水曜日

Aスタジオ
- NEW Ageless Mobi30 9:45～10:15 江川 順子 予約
- エアロ1 10:30～11:10 北条 しをり 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:30～12:15 北条 しをり 予約
- Punch'n Kick15 12:30～12:45 南雲 武烈 予約
- エアロ1 13:00～13:40 松本 淳代 予約
- ヨガ45 14:00～14:45 高屋 由紀子 予約
- MAT PILATES45 15:05～15:50 亜希 予約
- 【有料】ピラティススクール 16:05～16:50 亜希 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:20～19:50 青木 翔太 予約
- エアロ1 20:15～20:55 森山 誠子 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 21:10～21:40 安形 直樹 予約 アップデート

Bスタジオ
- 気功45 10:00～10:45 相沢 香 予約
- 太極拳45 11:00～11:45 于華 予約
- 【有料】太極扇 11:55～12:40 于華 有料 予約
- B to Bバランス45 13:00～13:45 博美 予約
- ステップ1 14:00～14:40 松本 淳代 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 14:55～15:25 江川 順子 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 15:40～16:10 青木 翔太 予約 アップデート
- キッズ卓球キッズ 16:30～17:30
- キッズ卓球ジュニア 17:35～18:35
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 19:15～20:00 桑原 美幸 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 20:20～21:05 桑原 美幸 予約

ジム
- NEW フリーウェイト ～上半身～ 18:10～18:30
- カーディオ 18:35～18:55
- NEW SPARTAN CIRCUIT20 19:20～19:40 予約
- NEW FOCUS PILATES【美腹】15 20:05～20:20
- FOCUS PILATES【美尻】15 20:25～20:40 NEW 予約

プール
- ウォーク&ジョグ30 10:20～10:50 栗山 秀一 予約
- アクアダンス30 11:00～11:30 栗山 秀一 予約
- アクアダンス30 14:15～14:45 大和田 貴子 予約
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 大和田 貴子 予約
- アクアミット+F 45 19:15～20:00 滝澤 由久子 予約

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 9:50～10:35 島田 美映 予約
- ZUMBA 10:55～11:40 郡司 幸江 予約
- NEW【MOVE BODY】DANCE45 12:00～12:45 中山 莉那 予約
- エアロ2 13:15～14:05 野崎 ゆういち 予約
- NEW MAT PILATES45 14:25～15:10 中山 莉那 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:30～16:00 南雲 武烈 予約
- ストリートダンス45 19:20～20:05 YUCCO 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 YUCCO 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 21:20～22:05 南雲 武烈 予約

Bスタジオ
- やさしいバレエ 9:55～10:40 高倉 智子 予約
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 島田 美映 予約 アップデート
- 【有料】G Style Muscle 12:05～13:05 郡司 幸江 有料 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 13:25～14:10 郡司 幸江 予約
- 【有料】ステップ初中級クラス 14:30～15:15 野崎 ゆういち 有料 予約
- キッズチアダンスキッズ 16:30～17:30
- キッズチアダンスジュニア 17:35～18:35
- NEW POWER FLOW PILATES30 19:30～20:00 小川 恵里子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 小川 恵里子 予約

ジム
- NEW フリーウェイト ～上半身～ 18:10～18:30
- カーディオ 18:35～18:55
- NEW SPARTAN CIRCUIT20 19:20～19:40 予約

プール
- アクアミット+F 30 10:20～10:50 新井 里江子 予約
- アクアダンス45 11:00～11:45 新井 里江子 予約
- 最終週はマルチステップ（定員25名）に変更となります
- オリジナル カラダらくらくオリジナルアクアダンス 14:35～15:05 今井 圭子 予約
- アクアミット+F 30 15:15～15:45 今井 圭子 予約

土曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:15～10:55 草田 静華 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 草田 静華 予約
- 【有料】ステップ1.5 12:15～13:00 森山 誠子 有料 予約
- エアロ2 13:15～14:05 森山 誠子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:30～15:15 田島 郁実 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35～16:20 森川 由美子 予約
- カラダほぐすYOGA45 16:50～17:35 小関 由美子 予約
- はじめてバレエ 18:00～18:30 石井 美智子 予約
- 【有料】バレエスクール60 18:50～19:50 石井 美智子 有料 予約

Bスタジオ
- 太極拳60 ～24式・48式～ 9:50～10:50 平畑 浩敬 予約
- 【有料】太極剣スクール（32式／42式） 11:00～12:00 平畑 浩敬 有料 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:15～12:45 田島 郁実 予約
- 健康エール30 13:05～13:35 熊木 悦子 予約
- フレックスストレッチ30 13:50～14:20 熊木 悦子 予約
- カラダしぼるYOGA45 14:40～15:25 小関 由美子 予約
- 骨盤リズムダイエット45 15:50～16:35 小関 由美子 予約 アップデート
- POWER FLOW PILATES45 17:00～17:45 亜希 予約
- やさしいHIPHOP 18:00～18:45 亜希 予約
- 【有料】ヒップホップスクール60 19:05～20:05 亜希 有料 予約

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 14:30～14:45
- スタートFit ～ヒップアップ～15 14:45～15:00 予約

プール
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:50～10:50
- キッズスイミング 10:55～11:55
- アクアYOGA 14:35～15:05 新井 里江子 予約
- NEW【MOVE BODY】AQUA30 15:15～15:45 新井 里江子 予約 アップデート
- スイミングサーカル60 16:30～17:30

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 9:55～10:40 sayaka 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 11:00～11:45 山本 文太 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 12:10～12:55 田島 郁実 予約
- カラダほぐすYOGA45 13:15～14:00 島田 美映 予約
- エアロ2 14:20～15:10 飯作 俊介 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 15:30～16:00 田島 郁実 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 16:20～16:50 南雲 武烈 予約

Bスタジオ
- HULA HULA 10:55～11:40 内田 宗子 予約
- 【有料】essential yoga intermediate 12:00～13:00 島田 美映 有料 予約
- エアロ1 13:20～14:00 飯作 俊介 予約
- B to Bバランス45 14:20～15:05 幸恵 予約
- 【有料】ラテンコンビネーション30 15:20～15:50 鈴川 恵美 有料 予約
- やさしいジャズダンス 16:25～17:10 渡辺 知美子 予約
- 【有料】ジャズコンビネーション・テクニック45 17:20～18:05 渡辺 知美子 有料 予約

ジム
- NEW 予約 FOCUS PILATES【美姿勢】15 13:30～13:45
- Punch'n Kick15 13:50～14:05
- NEW 予約 限界SQUAT 14:25～14:40
- 限界HUKKIN 14:40～14:55 予約

プール
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:50～10:50
- キッズスイミングジュニアスイマーII 10:55～11:55
- ワンポイントアドバイス 12:15～13:00 畑月 智博 有料
- アクアミット+F 45 14:45～15:30 大嶌 美帆 予約
- アクアダンス30 15:45～16:15 大嶌 美帆 予約

レッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム（フリースペース）	TRX	トレーニングクラブ
黄色マーキング	35	30			
青色マーキング	54	42			
マーキングなし			10	8	3

☆アクアダンス系レッスンコース設定

・ 1～ 9名／1コース
・10～22名／2コース
・23～38名／3コース

ご参加の際は予約番号のマグネットを入場済みに変えてご入場下さい。
1コース当たりの人数目安は10～12名様で譲り合ってのご参加をお願い申し上げます。

☆スイムスキル系レッスンコース設定

（無料・有料共に）
・1～ 5名／1コース
・6～10名／2コース

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…新規導入プログラムです。
有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
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。