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 三軒茶屋

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 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］03-5433-1171
［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
- ヨガ45 10:10～10:55 鎌木 利一 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 ERINA 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:20～12:50 ERINA 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:10～13:40 今井 優子 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:05～14:35 奈良 夢 予約
- BAILA BAILA45 14:55～15:40 奈良 夢 予約
- ベリーダンスフィットネス 15:55～16:40 目野 陽子 予約 アップデート
- ベリーダンスオリジナル 16:50～17:50 目野 陽子 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10～19:55 相沢 香 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:10～20:55 小暮 義之 予約
- Ageless Mobi30 21:10～21:40 小暮 義之 予約

Bスタジオ
- BAILA BAILA45 10:05～10:50 POSA 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:10～11:55 鎌木 利一 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:10～12:40 新井 由美子 予約
- HULA HULA 13:00～13:45 新井 由美子 予約
- NEW BASE WALK45 14:00～14:45 新井 由美子 予約
- バレエ45 15:15～16:00 中垣 栄美 予約
- ヴァリエーションスクール 16:15～17:00 中垣 栄美 有料 予約
- ヨガ45 19:15～20:00 森田 昌治 予約
- JAZZ HIPHOP 20:15～21:00 MIKIMIKI 予約
- JAZZ HIPHOP 基礎 21:15～22:00 MIKIMIKI 有料 予約

ジム①
- ストレッチ20 15:10～15:30

プール
- アクアミット+F 30 11:00～11:30 寺本 強
- アクアダンス30 11:40～12:10 寺本 強
- 分かりやすい綺麗なクロール（4泳法もOK!） 12:45～13:30 栗山 秀一 有料 予約
- ウォーク&ジョグ30 14:00～14:30 栗山 秀一
- アクアダンス30 14:40～15:10 栗山 秀一
- アクアミット+F 30 20:00～20:30 増田 祥子
- スイミングスクール45（中級4泳法） 20:40～21:25 増田 祥子 有料 予約

火曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 前野 光治 予約
- エアロ2 11:00～11:50 前野 光治 予約
- B to B バランス45 12:15～13:00 幸恵 予約
- BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ 予約
- ベリーダンスフィットネス 14:25～15:10 きょーこ 予約 アップデート
- シアターダンス45 15:25～16:10 町永 一美 予約
- シアターダンスクール 16:25～17:10 町永 一美 有料 予約
- エアロ1 19:10～19:50 勝田 真有 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:05～20:50 猿谷 英子 予約
- BAILA BAILA45 21:10～21:55 猿谷 英子 予約

Bスタジオ
- 太極拳60 9:55～10:55 浜元 洋美 予約
- 太極扇スクール 11:10～11:55 浜元 洋美 有料 予約
- ステップ50 12:15～13:05 前野 光治 有料 予約
- NEW Ageless Mobi30 13:30～14:00 今井 優子 予約
- ストレッチ30 14:20～14:50 今井 優子 予約
- ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 15:20～15:50 きょーこ 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 松本 恭一 予約
- Active Flow Yoga45 20:10～20:55 勝田 真有 予約
- セルフケアヨガ 21:05～21:35 勝田 真有 有料 予約

ジム①
- スタートFit ～おなか引き締め～20 12:05～12:25
- NEW Punch'n Kick20 20:05～20:25
- SPARTAN CIRCUIT20 20:35～20:55

プール
- アクアダンス45 11:00～11:45 越後 和美 整理券
- スイミングスクール45（初級クロール+背泳ぎ） 12:00～12:45 松永 和夫 有料 予約
- 新・らくらくバタフライ 13:10～14:00 河本 耕平 有料 予約
- 新・上達!4泳法!! 14:10～15:00 河本 耕平 有料 予約
- スイミングサークル45 19:30～20:15
- 背泳ぎ20 20:45～21:05 増田 祥子
- スイミングスクール45（初級クロール+平泳ぎ） 21:15～22:00 増田 祥子 有料 予約

水曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:00～10:40 小宮 知子 予約
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:05～11:50 勝田 真有 予約
- ヨガ45 12:20～13:05 飯高 友佳子 予約
- BAILA BAILA45 13:30～14:15 鈴木 悠 予約
- 骨盤リズムダイエット30 14:30～15:00 鈴木 悠 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 15:15～16:00 森田 麻衣 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45 金子 勇太 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 金子 勇太 予約
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 21:05～21:50 雲毛 真紀 予約

Bスタジオ
- 健康エール30 10:00～10:30 馬場 茉莉花 予約
- エアロ2 10:55～11:45 小宮 知子 予約
- エアロ1 12:10～12:50 勝田 真有 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:20～14:05 桃乃 予約
- フラダンス60 14:30～15:30 吉田 文乃 予約
- BtoBバランス+α 動作スキルアップ 16:00～16:45 進藤 仁美 有料 予約
- ステップ1 19:00～19:40 新井 香織 予約
- エアロ2 20:00～20:50 新井 香織 予約

ジム①
- TRX オールワークアウト 10:40～11:00
- 免疫ケア体操 13:45～14:05
- 限界HUKKIN 14:10～14:25
- NEW 基礎DAN!20 14:35～14:55
- TRX オールワークアウト 19:10～19:30
- スタートFit ～カラダリセット～20 19:40～20:00

プール
- スイミングスクール45（初級クロール+背泳ぎ） 11:15～12:00 松永 和夫 有料 予約
- 【MOVE BODY】AQUA30 13:30～14:00 今井 圭子 アップデート
- アクアミット+F 30 14:10～14:40 今井 圭子
- コース開放【フィン貸出】 14:50～15:35
- アクアダンス30 20:00～20:30 増井 久美子

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 羅 競 予約
- ヨガ45 11:20～12:05 小倉 敬子 予約
- ZUMBA（50分） 12:30～13:20 有里巳 有料 予約
- エアロ2 13:45～14:35 長谷川 昌美 予約
- ステップ2 14:50～15:40 長谷川 昌美 予約
- BtoBバランス+α 動作スキルアップ 16:00～16:45 吉村 敏子 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:10～19:40 林 真由 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:00～20:45 ERIKA 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 Fumika 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 22:10～22:40 Fumika 有料 予約

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:10～10:55 小倉 敬子 予約
- NEW 太極剣（つるぎ）スクール75 11:15～12:30 羅 競 有料 予約
- HULA HULA 12:50～13:35 クミコ 予約
- ピラティスオリジナル45 14:00～14:45 西村 由美 予約
- やさしいバレエ45 15:05～15:50 石川 実和子 予約
- 【有料】やさしいバレエセンターレッスン 16:05～16:50 石川 実和子 有料 予約
- 【有料】ポワント基礎 17:05～17:35 石川 実和子 有料 予約
- NEW MAT PILATES45 19:05～19:50 盛園 尚美 予約
- エアロ1 20:10～20:50 盛園 尚美 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 21:05～21:50 盛園 尚美 予約

ジム①
- 全身シェイプ30 10:40～11:10 整理券
- ストレッチ20 11:20～11:40

プール
- アクアダンス45 11:30～12:15 蓮 三恵 整理券
- コース開放【フィン貸出】 13:30～14:15
- オリンピアン（クロール） 14:30～15:15 松本 弥生 有料 予約
- スイミングサークル60 21:30～22:30

土曜日

Aスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 鎌木 利一 予約
- ピラティスオリジナル45 11:15～12:00 鎌木 利一 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:30～13:15 金子 勇太 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:40～14:25 安倍 浩子 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:45～15:30 安倍 浩子 予約
- ZUMBA 15:50～16:35 安倍 浩子 予約
- MAT PILATES45 16:50～17:35 安倍 浩子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 17:55～18:40 齊藤 航 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 18:55～19:40 齊藤 航 予約
- ストレングスマーシャル 19:55～20:40 齊藤 航 有料 予約

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:10～10:55 森田 昌治 予約
- ステップスキルアップ 11:20～12:10 望月 美貴 有料 予約
- エアロ1 12:25～13:05 望月 美貴 予約
- ベリーダンスフィットネス 13:30～14:15 目野 陽子 予約 アップデート
- ベリーダンスオリジナル 14:30～15:30 目野 陽子 有料 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:55～16:40 柿島 由香 予約
- BAILA BAILA45 17:00～17:45 渡辺 藤美恵 予約
- エアロ1 18:00～18:40 渡辺 藤美恵 予約

ジム①
- NEW 基礎DAN!20 13:00～13:20
- スタートFit ～動けるカラダ～20 14:55～15:15
- NEW SPARTAN CIRCUIT20 15:25～15:45

プール
- アクアダンス45 10:30～11:15 蓮 三恵
- マスターズ 11:45～13:15 鴇井 元貴 有料 予約
- クロール20 13:30～13:50 松永 和夫
- スキルアップ4泳法 13:55～14:40 松永 和夫 有料 予約
- コース開放【フィン貸出】 15:00～15:45
- アクアダンス45 16:00～16:45 稲毛 友紀

日曜日

Aスタジオ
- HULA HULA 10:10～10:55 森川 由美子 予約
- ZUMBA 11:15～12:00 SATO 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 松本 恭一 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:25～14:10 松本 恭一 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 sayaka 予約
- ヨガ60 15:40～16:40 飯高 友佳子 予約
- ピックルボール 17:00～18:00 有料 予約
- ピックルボール ピックルボール【コート貸出】 18:10～19:10 有料 予約

Bスタジオ
- やさしいバレエ45 10:00～10:45 古園井 美果 有料 予約
- 【有料】やさしいバレエセンターレッスン 10:55～11:10 古園井 美果
- 【有料】バレエセンターレッスンplus 11:15～11:45 古園井 美果 有料 予約
- ステップ1 12:15～12:55 前野 光治 予約
- MAT PILATES45 13:15～14:00 前野 光治 予約
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:30～15:15 飯高 友佳子 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 15:40～16:25 ERIKA 予約
- やさしいHIPHOP 16:50～17:35 HIRO 予約
- ストリートダンスベーシック 17:50～18:50 HIRO 有料 予約

ジム①
- TRX オールワークアウト 10:30～10:50
- NEW Punch'n Kick20 14:55～15:15
- 限界HUKKIN 15:20～15:35
- NEW

プール
- スイミングスクール45（初級4泳法） 11:30～12:15 川田 晶子 有料 予約
- スイミングスクール45（中級4泳法） 12:25～13:10 川田 晶子 有料 予約
- オリジナル NEW アクアダンスサーキット45 14:15～15:00 小倉 敬子
- カラダ調整&ストレッチ30 15:10～15:40 小倉 敬子 有料 予約