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 太田

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 10:00～23:00
土曜 9:00～21:00
日祝 9:00～19:00
[T E L] 0276-60-2651
[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
- 10:25～11:25 エオラ・カピリナ・フラ（あゆみ）［予約］
- 11:45～12:15 【MOVE BODY】POWER30（青柳 瀬奈）［予約］
- 12:30～13:00 【MOVE BODY】FIGHT30（青柳 瀬奈）［予約］
- NEW 13:25～13:55 【MOVE BODY】DANCE30（丹羽 萌歌）［予約］
- 14:10～14:55 ヨガ45（SAYAKO）［予約］
- 16:30～17:30 キッズ 体育のミカタ キッズ（15:30～16:30）
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ（16:30～17:30）
- 19:10～19:55 ZUMBA（Yooko）［予約］
- 20:15～20:45 【MOVE BODY】POWER30（高橋 隼人）［予約］
- 21:10～22:00 エアロ2（井上 裕史）［予約］

Bスタジオ
- 11:05～11:25 スタートFit ～ストレッチ～
- 12:40～13:40 気功60（あゆみ）［予約］
- 13:05～14:05 有料 エオラ・カピリナ・フラ（あゆみ）［有料］［予約］
- NEW 14:20～14:50 基礎DANI30（丹羽 萌歌）［予約］
- 15:30～16:30 キッズ ストリートダンス キッズ
- 16:30～17:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60
- 17:30～18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】FIGHT30（榎本 宏樹）［予約］
- NEW 20:10～20:55 【MOVE BODY】DANCE45（田島 拓樹）［予約］
- NEW 21:10～21:25 限界HUKKIN

ジム
- 20:05～20:25 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 20:35～20:50 スタートFit ～ストレッチ～

プール
- 11:00～11:45 ベビースイミング 45
- 12:15～12:45 アクア ダンス30（丹羽 萌歌）
- 12:45～13:30 フィンコース
- 13:30～14:30 スイミング サークル ※最小遂行人数5名
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング
- NEW 20:15～20:45 【MOVE BODY】AQUA30（丹羽 萌歌）［アップデート］

火曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:20 太極拳60（山田 純子）［予約］
- 11:35～12:05 【MOVE BODY】POWER30（青柳 瀬奈）［予約］
- 12:25～13:10 ヨガ45（中島 和美）［予約］
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:15～20:00 【MOVE BODY】FIGHT45（荒井 亮哉）［予約］
- 20:20～21:05 オリジナル ジャズ45（RINGO）［予約］
- オリジナル 21:20～21:50 FREEDOM FLOW（RINGO）［予約］

Bスタジオ
- NEW 10:50～11:10 Punch'n Kick20
- 11:30～12:00 はじめて ジャズダンス（井楚 奈々絵）［予約］
- 12:15～13:15 オリジナル ジャズ ダンス60（井楚 奈々絵）［有料］［予約］
- 16:30～17:30 キッズ空手
- 17:30～18:30 キッズ空手
- 19:15～20:00 ヨガ45（RINGO）［予約］
- 20:25～20:45 Punch'n Kick20
- 21:00～21:15 限界SQUAT

ジム
- NEW マシン ～上半身～ 19:00～19:20
- NEW マシン ～下半身～ 19:20～19:40
- 19:40～20:00 ストレッチ

プール
- 11:00～11:45 ベビースイミング 45
- 有料 ［予約］ 13:15～14:00 成人 スイミング スクール（加賀谷 絵美）
- 14:05～14:50 スイミング サークル ※最小遂行人数5名
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ45（初谷 眞理）［予約］
- 11:35～12:05 健康エール30（榎本 宏樹）［予約］
- オリジナル 12:25～13:10 Dance Fit45（のる）［予約］
- 13:30～14:15 【MOVE BODY】POWER45（石川 直人）［予約］
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】FIGHT30（榎本 宏樹）［予約］
- 20:05～20:50 【MOVE BODY】POWER45（高橋 隼人）［予約］
- 21:05～21:35 FAST WALK30（石川 直人）［予約］

Bスタジオ
- 11:35～12:35 骨フローヨガ60（初谷 眞理）［有料］［予約］
- 12:55～13:15 免疫ケア体操
- 16:30～17:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ
- NEW 19:20～19:50 Ageless Mobi30（高橋 隼人）［予約］
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】DANCE45（田島 拓樹）［予約］
- 21:10～21:55 ヨガ45（野口 礼子）［予約］

ジム
- NEW 19:00～19:30 セミパーソナル
- NEW 19:30～20:00 セミパーソナル
- NEW マシン ～上半身～ 20:00～20:20
- NEW マシン ～下半身～ 20:20～20:40
- 20:40～21:00 ストレッチ
- NEW

プール
- 11:00～11:45 ベビースイミング 45
- 12:20～13:05 スイミング サークル ※最小遂行人数5名
- 13:05～13:35 平泳ぎ30（加賀谷 絵美）［整理券］［予約］
- 13:45～14:30 成人 スイミング スクール（加賀谷 絵美）［有料］［予約］
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング
- 20:00～20:30 クロール30（小島 郁哉）

金曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 アロマヨガ（中島 和美）［予約］
- 11:55～12:40 【MOVE BODY】FIGHT45（青柳 瀬奈）［予約］
- 13:00～13:45 ZUMBA（Yooko）［予約］
- オリジナル 14:05～14:50 SALSATION（ZINI）［有料］［予約］
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:25～19:55 【MOVE BODY】DANCE30（丹羽 萌歌）［予約］
- 20:10～20:55 ZUMBA（高橋 良子）［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00（丹羽 萌歌）［予約］

Bスタジオ
- 11:00～11:20 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 11:25～11:45 スタートFit ～ヒップアップ～20
- 12:05～12:35 FAST WALK30（石川 直人）［予約］
- 12:50～13:20 健康エール30（石川 直人）［予約］
- 13:40～14:25 MAT PILATES45（丹羽 萌歌）［予約］
- 16:30～17:30 キッズダンス キッズ
- 17:30～18:30 キッズダンス ジュニア
- 19:15～19:55 エアロ1（高橋 良子）［予約］
- 20:15～20:45 POWER FLOW PILATES30（丹羽 萌歌）［予約］

ジム
- 20:10～20:30 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 20:40～20:55 スタートFit ～ストレッチ～

プール
- 10:30～11:00 クロール30（松田 明子）［整理券］
- 11:10～11:55 成人 スイミング スクール（松田 明子）［有料］［予約］
- NEW 12:10～12:40 【MOVE BODY】AQUA30（榎本 宏樹）［アップデート］［整理券］
- 13:00～13:30 はじめて スイム30（小島 郁哉）［整理券］
- 13:35～13:55 背泳ぎ入門20（小島 郁哉）［整理券］
- 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
- 18:40～19:40 キッズスイミング

土曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:30～11:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 11:30～12:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:55～13:40 【MOVE BODY】POWER45（榎本 宏樹）［予約］
- 14:00～14:45 【MOVE BODY】DANCE45（丹羽 萌歌）［予約］
- 15:00～15:45 HIPHOP45（鈴木 亮子）［予約］
- 16:05～16:45 エアロ1（倉持 七海）［予約］
- 17:05～17:45 ステップ1（倉持 七海）［予約］
- HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45（18:05～18:50 丹羽 萌歌）［予約］

Bスタジオ
- 10:00～11:00 キッズチアダンス キッズ
- 11:00～12:00 キッズチアダンス ジュニアⅠ
- キッズチアダンス ジュニアⅡ60（12:00～13:00）
- 13:15～13:45 【MOVE BODY】CONDITION30（丹羽 萌歌）［予約］
- 14:05～14:35 【MOVE BODY】FIGHT30（榎本 宏樹）［予約］
- カラダほぐす YOGA30（15:00～15:30 丹羽 萌歌）［予約］
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60（16:00～17:00）
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60（17:00～18:00）

ジム
- 10:15～10:30 スタートFit ～おなか引き締め～15
- 10:40～10:55 スタートFit ～ストレッチ～

プール
- 10:00～11:00 キッズスイミング
- 11:00～12:00 キッズスイミング
- 12:00～13:00 キッズスイミング
- 13:00～14:00 キッズスイミング
- 14:00～15:00 キッズスイミング
- 15:00～16:00 キッズスイミング
- 16:00～17:00 キッズスイミング
- 17:00～18:00 キッズスイミング
- 18:30～20:30 フィンコース

日曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:30～11:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 11:30～12:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:55～13:40 ヨガ45（野口 礼子）［予約］
- 14:00～14:30 【MOVE BODY】SHAPE30（丹羽 萌歌）［アップデート］［予約］
- 14:50～15:35 【MOVE BODY】FIGHT45（荒井 亮哉）［予約］
- 16:00～17:00 ZUMBA（UMI）［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 17:15～17:45（丹羽 萌歌）［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 17:55～18:25（丹羽 萌歌）［有料］［予約］

Bスタジオ
- 10:00～11:00 ピックルボール［有料］［予約］
- 11:30～12:30 エオラ・カピリナ・フラ（あゆみ）［予約］
- 12:55～13:35 エアロ1（丹羽 萌歌）［予約］
- 13:55～14:40 ヨガ45（野口 礼子）［予約］
- NEW 15:00～15:30 MAT PILATES30（丹羽 萌歌）［予約］
- NEW 15:55～16:25 SPARTAN CIRCUIT30（堀江 秀明）［予約］
- 限界HUKKIN 16:45～17:00

プール
- 9:30～10:15 ベビースイミング ビギナー・アドバンス
- 10:00～11:00 キッズスイミング
- 11:00～12:00 キッズスイミング
- 12:00～13:00 キッズスイミング
- 13:00～14:00 キッズスイミング
- 14:00～15:00 キッズスイミング
- 15:00～16:00 キッズスイミング
- 16:00～17:00 キッズスイミング
- 17:00～18:00 キッズスイミング