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 明大前

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］03-5355-3671
［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
- ヴィンヤサヨガ45 9:55～10:40 戸髙 景子 予約
- BAILA BAILA45 11:05～11:50 きょーこ 予約
- 健康エール45 12:10～12:55 北條 彩香 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:15～13:45 北條 彩香 予約
- NEW 基礎DANI20 14:05～14:25 尾崎 全子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:40～15:25 尾崎 全子 予約
- NEW Ageless Mobi20 18:50～19:10 杉本 夢來 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 杉本 夢來 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:35～21:05 中嶋 祥 予約

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:00～10:45 山門 純子 予約
- 【有料】バレエスクール60 11:00～12:00 山門 純子 有料 予約
- ベリーダンスフィットネス 12:20～13:05 きょーこ アップデート 予約
- MAT PILATES45 13:25～14:10 きょーこ 予約
- エアロ1 14:35～15:15 新村 卓也 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:40～16:25 新村 卓也 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:20～20:05 安倍 浩子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:25～21:10 安倍 浩子 予約

プール
- 【有料】カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子 有料
- アクアサーキットスペシャル45 10:55～11:40 小倉 敬子
- 【有料】はじめて4泳法45 11:50～12:35 松永 和夫 有料
- 【有料】らくらくバタフライ50 15:10～16:00 河本 耕平 有料
- 【有料】初級4泳法50 16:10～17:00 河本 耕平 有料

火曜日

Aスタジオ
- MAT PILATES30 10:00～10:30 添田 美帆 予約
- シェイピング30 10:50～11:20 添田 美帆 予約
- 健康エール30 11:45～12:15 北條 彩香 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:35～13:20 杉本 夢來 予約
- 限界SQUAT 13:45～14:00
- 限界HUKKIN 14:00～14:15
- ZUMBA（50分） 14:40～15:30 有里巳 有料 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 18:40～19:10 大谷 知加 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 加地 一章 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:35～21:20 上田 航 予約

Bスタジオ
- やさしい太極拳30 9:55～10:25 田辺 文子 予約
- 【有料】太極拳60 10:35～11:35 田辺 文子 有料 予約
- HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子 予約
- BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:55～14:25 百瀬 容子 予約
- 【有料】コンテンポラリーダンススクール120 15:00～17:00 広田 恵理子 有料 予約
- 【有料】発表会のための練習スクール45 17:00～17:45 広田 恵理子 有料
- ヴィンヤサヨガ45 18:30～19:15 小林 謙 予約
- BAILA BAILA45 19:35～20:20 山崎 明美 予約
- エアロ1 20:35～21:15 大谷 知加 予約

プール
- アクアミット+F 45 11:05～11:50 稲毛 友紀
- アクアダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀
- ウォーク&ジョグ30 13:30～14:00 高田 厳
- アクアオリジナル30（アクアピラティス） 14:05～14:35 高田 厳
- 【有料】クロール入門45 14:40～15:25 高田 厳 有料

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 全身シェイプ 10:00～10:20 北條 彩香
- 免疫ケア体操 10:25～10:45 北條 彩香
- 【MOVE BODY】POWER30 11:10～11:40 北條 彩香 予約
- アクティブストレッチ 12:10～12:40 北條 彩香 予約
- FAST WALK45 13:00～13:45 近谷 香月 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:10～14:55 小倉 敬子 予約
- ヨガ45 15:15～16:00 小倉 敬子 予約
- 【有料】カラダのバランスを整える 16:15～17:00 小倉 敬子 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 18:40～19:10 平野 莉子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:30～20:15 杉本 夢來 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:35～21:20 平野 莉子 予約

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 9:55～10:40 澤田 麻未 予約
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 龍野 晴香 予約 アップデート
- ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 龍野 晴香 予約 アップデート
- BAILA BAILA45 13:10～13:55 百瀬 容子 予約
- ZUMBA 14:15～15:00 百瀬 容子 予約
- 【有料】スキルアップバレエスクール120 15:15～17:15 広田 恵理子 有料 予約
- 【有料】発表会のための練習スクール30 17:15～17:45 広田 恵理子 有料
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 19:10～20:10 知久 浩典 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 土屋 正樹 予約
- 【有料】基礎からのフリースタイルダンス45 21:25～22:10 土屋 正樹 有料 予約

プール
- 【有料】初級バタフライ50 10:20～11:10 佐々木 香枝 有料
- 【MOVE BODY】AQUA30 11:25～11:55 佐々木 香枝 アップデート
- 【有料】泳ぎの基礎 13:15～14:00 川崎 潤史 有料
- 【有料】スイムスクール60 初級 平泳ぎ&バタフライ 14:05～15:05 川崎 潤史 有料

金曜日

Aスタジオ
- ステップ1 9:55～10:35 高田 厳 予約
- 【有料】TAKADA STYLE AERO 10:50～11:50 高田 厳 有料 予約
- エアロ1 12:10～12:50 戸原 千波 予約
- 美姿勢ワークアウト 13:10～13:55 戸原 千波 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 杉本 夢來 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:20～16:05 杉本 夢來 予約
- ヨガ30 18:35～19:05 増渕 勇 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 19:25～19:55 増渕 勇 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 Nori 予約

Bスタジオ
- 太極拳45 10:00～10:45 田辺 文子 予約
- ヨガ45 11:10～11:55 松成 広子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 下郡山 育江 予約
- BAILA BAILA45 13:35～14:20 奈良 夢 予約
- バレエ60（バー45+センター入門） 14:40～15:40 中野 英子 予約
- 【有料】センターバレエ60 15:55～16:55 中野 英子 有料 予約
- 【有料】ポワント初級 17:05～17:35 中野 英子 有料 予約
- MAT PILATES30 18:30～19:00 きょーこ 予約
- ベリーダンスフィットネス 19:20～20:05 きょーこ アップデート 予約

プール
- 【有料】初級3泳法 ～クロール・平泳ぎ・背泳ぎ～ 11:00～11:50 佐々木 香枝 有料
- アクアダンス30 12:15～12:45 高田 厳
- 【有料】はじめてバタフライ 12:50～13:35 高田 厳 有料
- 【有料】4泳法習得45 13:40～14:25 高田 厳 有料
- アクアミット+F 30 14:45～15:15 小倉 敬子
- 【有料】カラダ調整ストレッチ 15:25～15:55 小倉 敬子 有料
- 【有料】正月太り解消アクアシェイプ 16:05～16:50 小倉 敬子 有料

土曜日

Aスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 西沢 浩輔 予約
- エアロ1 11:05～11:45 西沢 浩輔 予約
- FAST WALK30 12:00～12:30 西沢 浩輔 予約
- 【有料】KICKOUT 12:45～13:45 ゆりっぺ 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:00～14:45 上田 航 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 杉本 夢來 予約
- エアロ2 16:10～17:00 前野 光治 予約
- 【有料】MAENO STYLE STEP 17:20～16:10 前野 光治 有料 予約

Bスタジオ
- 【有料】エアロ&シェイプ60 9:55～10:55 新井 由美子 有料 予約
- カラダほぐすYOGA30 11:10～11:40 新井 由美子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:00～12:45 新井 由美子 予約
- SPARTAN CIRCUIT30 13:05～13:35 上田 航 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 13:55～14:40 飯高 友佳子 予約
- ヨガ60 14:55～15:55 飯高 友佳子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 16:15～16:45 杉本 夢來 予約
- NEW 基礎DANI20 17:00～17:20 杉本 夢來 予約

プール
- ウォーク&ジョグ30 12:10～12:40 米田 幹子
- アクアダンス30 12:50～13:20 米田 幹子
- フィンスイム30 15:20～15:50 川崎 潤史 予約
- 【有料】スイムスクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史 有料
- 【有料】スイム1000 16:45～17:30 川崎 潤史 有料

日曜日

Aスタジオ
- エアロ2 9:55～10:45 名原 麻里 予約
- 骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 SAE 予約 アップデート
- ベリーダンスフィットネス 12:15～13:00 SAE 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 中嶋 祥 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 14:25～14:55 上田 航 予約
- 限界SQUAT 15:15～15:30
- 限界HUKKIN 15:30～15:45
- 【MOVE BODY】POWER45 16:05～16:50 上田 航 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 17:10～17:55 田所 啓 予約
- マーシャルオリジナル（TADOKORO STYLE） 18:15～19:00 田所 啓 予約

Bスタジオ
- ヨガ45 9:55～10:40 山本 裕美 予約
- ZUMBA 11:05～11:50 名原 麻里 予約
- POWER FLOW PILATES30 12:10～12:40 小館 憂子 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 13:00～13:45 小館 憂子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 安倍 浩子 予約
- ZUMBA 15:05～15:50 安倍 浩子 予約
- カラダほぐすYOGA45 16:10～16:55 安倍 浩子 予約
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 17:15～18:15 ハルナ 有料 予約

プール
- アクアダンス45 11:15～12:00 小倉 敬子
- 【有料】バタフライ50 13:10～14:00 河本 耕平 有料
- 【有料】スキルアップ4泳法50 14:10～15:00 河本 耕平 有料