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 氷川台

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］03-5946-1251
［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
- 【有料】健康ループ体操 9:55～10:55 小池 光世（有料・予約）
- 骨盤リズムダイエット45 11:15～12:00 小池 光世（予約・アップデート）
- ファーストピクス 12:15～12:55 森 恵里佳（予約）
- MAT PILATES30 13:10～13:40 森 恵里佳（予約）
- 基礎DAN!15 13:55～14:10 中嶋 まどか
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 14:15～14:45 中嶋 まどか（予約）
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 16:30～17:30
- 基礎DAN!20 19:55～20:15 鈴木 里彩
- カラダほぐすYOGA45 20:30～21:15 佐藤 恭子（予約）
- NEW POWER FLOW PILATES30 21:30～22:00 佐藤 恭子（予約）

Bスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 伊藤 真紀子（予約）
- 【有料】ヨガスクール30 11:15～11:45 伊藤 真紀子（有料・予約）
- やさしいバレエ 12:15～13:00 福島 由紀子（予約）
- 【有料】初級バレエ60 13:15～14:15 福島 由紀子（有料・予約）
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 AYAKO（予約）
- 【有料】ダンス基礎クラス 21:30～22:00 AYAKO（有料・予約）

プール
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- アクアダンス30 13:10～13:40 吉田 賢一（オリジナル）
- アクアサーキット 13:50～14:20 吉田 賢一（オリジナル）
- のびのびアクア30 14:30～15:00 吉田 賢一
- キッズスイミング 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 18:30～19:30
- NEW【MOVE BODY】AQUA30 20:40～21:10 鈴木 里彩（アップデート）

火曜日

Aスタジオ
- 免疫ケア体操 10:15～10:35
- 【MOVE BODY】POWER30 10:55～11:25 川西 蘭（予約）
- 健康エール30 11:40～12:10 川西 蘭（予約）
- ベリーダンスフィットネス 12:30～13:15 サトウタカコ（予約・アップデート）
- エアロ1 13:40～14:20 関口 貴子（予約）
- HULA HULA 14:35～15:20 小林 賀章（予約）
- キッズダンスキッズ 15:30～16:30
- キッズダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス 17:30～18:30
- ZUMBA 19:40～20:25 安倍 浩子（予約）
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:40～21:25 安倍 浩子（予約）

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット45 9:55～10:40 MIEKO（予約・アップデート）
- ZUMBA 10:55～11:40 MIEKO（予約）
- ヨガ60 12:25～13:25 江口 わこ（予約）
- 【有料】初級バレエ50 13:40～14:30 野田 香織（有料・予約）
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- ジャイアンツヴィーナスダンススクール 18:40～20:10
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:30～21:00 鈴木 里彩（予約）
- SPARTAN CIRCUIT30 21:15～21:45 鈴木 里彩

プール
- キッズスイミング 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 18:30～19:30

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 【有料】フラエレガンス律スクール60 9:50～10:50 鈴木 美喜代（有料・予約）
- 【有料】はじめて太極拳スクール30 11:10～11:40 那須 順子（有料・予約）
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 12:00～12:30 鈴木 里彩（予約）
- ZUMBA 12:45～13:30 SATO（予約）
- NEW限界HUKKIN 13:45～14:00
- アロマヒーリングストレッチ45 14:10～14:55 橋本 悠里（予約）
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールキッズヴィーナス60 15:30～16:30
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER45 20:00～20:45 川西 蘭（予約）
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 21:00～21:45 森田 麻衣（予約）

Bスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 関根 順子（予約）
- エアロ1 11:00～11:40 佐藤 恭子（予約）
- 太極拳45 11:55～12:40 那須 順子（予約）
- 【有料】太極拳スクール30 12:55～13:25 那須 順子（有料・予約）
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 HIRO（予約）
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:40～15:10 HIRO（有料・予約）
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- ZUMBA 20:00～20:45 森田 麻衣（予約）
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 川西 蘭（予約）

プール
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 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 18:30～19:30
- マスターズサークル 21:00～22:00

金曜日

Aスタジオ
- ボディケア体操 10:00～10:45 松本 俊（予約）
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 ERINA（予約・アップデート）
- 【有料】ベリーダンスオリジナル振付45 12:00～12:45 Munira（有料・予約）
- 【有料】ピックルボール練習会 13:15～14:15（有料・予約）
- キッズダンスキッズ 15:30～16:30
- キッズダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス 17:30～18:30
- キッズダンスジュニアⅢ 18:30～19:30
- 【MOVE BODY】POWER30 20:15～20:45 三澤 萌恵子（予約）
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 三澤 萌恵子（予約）

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 武守 佑真（予約）
- ベリーダンスフィットネス 11:00～11:45 Munira（予約・アップデート）
- ヨガ60 12:00～13:00 勝田 真有（予約）
- 【有料】セルフケアヨガ 13:15～14:15 勝田 真有（有料・予約）
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- バレエ60 19:00～20:00 中込 美加恵（予約）
- 【有料】バリエーションスクール30 20:15～20:45 中込 美加恵（有料・予約）
- 【有料】ボワントスクール30 20:55～21:25 中込 美加恵（有料・予約）

プール
- NEW【MOVE BODY】AQUA30 11:10～11:40 高橋 彩（アップデート）
- アクアミット+F 30 11:50～12:20 高橋 彩
- キッズスイミング 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 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- ヴィンヤサヨガ60 9:50～10:50 勝田 真有（予約）
- オリジナルカーディオボディシェイプ45 11:05～11:50 勝田 真有（予約）
- ZUMBA 12:05～12:50 SATO（予約）
- SPARTAN CIRCUIT20 13:05～13:25
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:35～14:20 AYAKO（予約）
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:35～15:05 AYAKO（有料・予約）
- NEW Ageless Mobi30 15:20～15:50 カ石 侑哉（予約）
- ストレッチ20 16:05～16:25
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 16:40～17:40 高尾 美香子（予約）

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 9:40～10:40
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:40～11:40
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:40～12:40
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:40～13:40
- キッズバレエ 14:00～15:00
- キッズバレエジュニアⅠ 15:00～16:00
- キッズバレエ 16:00～17:00
- キッズバレエ90 17:00～18:30
- 【有料】ピックルボール貸出 19:00～20:00（有料・予約）
- 【有料】ピックルボール貸出 20:00～21:00（有料・予約）

プール
- ベビースイミング45 9:45～10:30
- キッズスイミング 10:40～11:40
- キッズスイミング 11:50～12:50
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:10～15:10
- キッズスイミング 15:20～16:20
- 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 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:50～10:50 小林 賀章（予約）
- 骨盤リズムダイエット45 11:05～11:50 川原 亜希子（予約・アップデート）
- エアロ2 12:05～12:55 川原 亜希子（予約）
- NEW Ageless Mobi30 13:10～13:40 カ石 侑哉（予約）
- HULA HULA 13:55～14:40 小池 光世（予約）
- NEW基礎DAN!30 14:55～15:25 鈴木 里彩（予約）
- 【MOVE BODY】SHAPE45 15:50～16:35 大谷 知加（予約・アップデート）
- 健康エール30 16:50～17:20 鈴木 里彩（予約）
- NEWスタートFit～ダイエット～20 17:40～18:00
- NEWストレッチ 18:10～18:30

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 9:40～10:40
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:40～11:40
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:40～12:40
- 【有料】ピックルボール貸出 12:55～13:55（有料・予約）
- NEW【MOVE BODY】DANCE30 14:05～14:35 鈴木 里彩（予約）
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:50～15:35 大谷 知加（予約）
- カラダほぐすYOGA45 15:50～16:35 小館 憂子（予約）
- NEW MAT PILATES45 16:50～17:35 小館 憂子（予約）
- 【有料】ピックルボール貸出 17:50～18:50（有料・予約）

プール
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:50～11:50
- キッズスイミング 11:55～12:55
- キッズスイミング 12:55～13:55
- キッズスイミング 13:55～14:55
- キッズスイミング 14:55～15:55
- マスターズサークル 17:00～18:00