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 蘇我

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 10:00～21:00
日祝 10:00～19:00
[T E L] 043-209-5121
[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
- ヨガ75 10:15～11:30 中野 サトミ 予約
- ZUMBA 11:45～12:30 中野 サトミ 予約
- オリジナル 【週替わり】エアロ1.5 ステップ1.5 12:50～13:35 田端 寿美礼 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
- ヨガ45 19:15～20:00 8CCO 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:15～20:45 8CCO 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 8CCO 予約

Bスタジオ
- BASE WALK45 10:30～11:15 CHIKA 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 CHIKA 予約
- FAST WALK45 12:40～13:25 石渡 宗佑 予約
- [MOVE BODY] POWER30 13:45～14:15 石渡 宗佑 予約
- アロマヒーリング ストレッチ30 14:30～15:00 石渡 宗佑 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス テクニック60 18:30～19:30
- MAT PILATES45 20:10～20:55 千夏子 予約
- [MOVE BODY] SHAPE45 21:10～21:55 千夏子 予約 アップデート

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:15～11:15
- キッズチアダンス テクニック60 19:30～20:30

ジム
- NEW ストレッチ 17:00～17:20 予約
- NEW マシン ～上半身～ 17:30～17:50 予約
- FOCUS PILATES【東京】15 11:45～12:00
- FOCUS PILATES【東京】15 12:00～12:15

プール
- アクアミット+F 30 10:20～10:50 三森 光子
- アクアダンス30 11:00～11:30 三森 光子
- はじめてスイム30 11:45～12:15
- 月替わり四泳法 12:25～12:55
- スイミングサークル30 13:05～13:35
- NEW [MOVE BODY] AQUA30 14:00～14:30 田端 寿美礼 アップデート

キッズプール
- 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

火曜日

Aスタジオ
- 骨盤リズム ダイエット45 10:15～11:00 新谷 雪乃 予約 アップデート
- MAT PILATES45 11:20～12:05 新谷 雪乃 予約
- [MOVE BODY] FIGHT30 12:25～12:55 石渡 宗佑 予約
- [MOVE BODY] POWER30 13:15～13:45 石渡 宗佑 予約
- カラダほぐす YOGA45 14:00～14:45 松本 淨代 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
- オリジナル 【週替わり】エアロ1.5 ステップ1.5 19:20～20:05 田端 寿美礼 予約
- NEW 基礎DANI20 20:20～20:40 田端 寿美礼
- [MOVE BODY] DANCE45 20:50～21:35 田端 寿美礼 予約

Bスタジオ
- 健康エール30 10:15～10:45 石渡 宗佑 予約
- ビックルボール 12:50～13:50 有料 予約
- 卓球 開放タイム 14:00～16:45
- 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 18:30～19:30
- やさしいHIPHOP 19:45～20:30 予約
- [MOVE BODY] POWER45 20:45～21:30 渡邊 大楽 予約
- [MOVE BODY] FIGHT30 21:45～22:15 吉元 麻依子 予約

ジム
- FOCUS PILATES【東京】15 10:45～11:00 武藤 将徳
- FOCUS PILATES【東京】15 11:00～11:15 武藤 将徳
- FOCUS PILATES【東京】15 19:00～19:15 西元 麻依子
- FOCUS PILATES【東京】15 19:15～19:30 西元 麻依子

プール
- 【有料】平泳ぎ バタフライ 10:40～11:40 福井 友弥 有料
- スイミングサークル40 11:50～12:30
- アクアミット+F 30 12:45～13:15 新谷 雪乃
- アクアダンス30 13:25～13:55 新谷 雪乃

キッズプール
- ベビースイミング45 10:15～11:00
- 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

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- [MOVE BODY] CONDITION45 10:15～11:00 千夏子 予約
- [MOVE BODY] DANCE45 11:25～12:10 CHIKA 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30～13:15 CHIKA 予約
- ジャズダンス60 13:35～14:35 CHIKA 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
- 限界SQUAT 18:45～19:00
- 限界HUKKIN 19:05～19:20
- 【有料】アドバンスプラス ステップ 19:35～20:25 十二町 絵梨子 有料 予約
- エアロ2 20:40～21:30 十二町 絵梨子 予約

Bスタジオ
- ストレッチ20 10:15～10:35 滝口 紗矢加
- 免疫ケア体操 10:45～11:05 滝口 紗矢加
- カラダしぼる YOGA45 11:20～12:05 千夏子 予約
- [MOVE BODY] SHAPE30 12:25～12:55 千夏子 予約 アップデート
- アロマヒーリング ストレッチ30 13:20～13:50 吉元 麻依子 予約
- 【有料】ジャズダンス スクール45 15:00～15:45 CHIKA 有料 予約
- 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 18:30～19:30
- MAT PILATES30 19:45～20:15 武守 佑真 予約
- POWER FLOW PILATES30 20:25～20:55 武守 佑真 予約
- ヒーリング ストレッチ30 21:05～21:35 武守 佑真 予約

ジム
- NEW フリーウェイト ～上半身～ 11:00～11:20 予約
- NEW フリーウェイト ～下半身～ 11:30～11:50 予約
- SPARTAN CIRCUIT30 19:30～20:00

プール
- 【有料】バタフライ・クロール 初級 10:30～11:00 田村 菜々香 有料 予約
- 【有料】月替わり スキルアップ四泳法 11:10～11:55 田村 菜々香 有料 予約

キッズプール
- ベビースイミング45 13:00～13:45
- 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

金曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:15～11:00 鈴木 まり子 予約
- Punch'n Kick20 11:15～11:35 吉元 麻依子
- [MOVE BODY] FIGHT45 11:45～12:30 吉元 麻依子 予約
- RITMOS45 12:50～13:35 武田 直美 予約
- ベリーダンス フィットネス 14:00～14:45 樋口 和枝 予約 アップデート
- 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
- ステップ1 18:45～19:25 十二町 絵梨子 予約
- エアロ2 19:40～20:30 十二町 絵梨子 予約
- [MOVE BODY] FIGHT45 20:45～21:30 武藤 将徳 予約

Bスタジオ
- NEW Ageless Mobi30 10:30～11:00 滝口 紗矢加 予約
- バレエ60 11:25～12:25 鈴木 まり子 予約
- 【有料】バレエ スクール40 12:35～13:15 鈴木 まり子 有料 予約
- ビックルボール 13:45～14:45 有料 予約
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- 【有料クラス】キッズバレエ30 18:40～19:10
- [MOVE BODY] POWER45 19:40～20:25 武藤 将徳 予約

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:15～11:15

ジム
- セミパーソナル 12:00～12:30 予約
- フリーウェイト ～上半身～ 12:30～12:50 NEW 予約

プール
- アクア サーキット 10:30～11:00 吉田 貴一
- アクアダンス30 11:10～11:40 吉田 貴一
- のびのびアクア30 11:50～12:20 吉田 貴一
- 【有料】初級 背泳ぎ・クロール 12:30～13:30 有料 予約

キッズプール
- 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

土曜日

Aスタジオ
- 【有料】アドバンスプラス エアロ 10:15～11:15 十二町 絵梨子 有料 予約
- 【有料】マルチステップ 11:30～12:15 十二町 絵梨子 有料 予約
- ラテン45 12:30～13:15 十二町 絵梨子 予約
- [MOVE BODY] FIGHT45 13:30～14:15 石渡 宗佑 予約
- [MOVE BODY] POWER45 14:30～15:15 石渡 宗佑 予約
- FAST WALK30 15:35～16:05 石渡 宗佑 予約
- [MOVE BODY] CONDITION45 16:20～17:05 石渡 宗佑 予約
- キッズチアダンス 90 17:15～18:45
- キッズチアダンス 選抜120 18:45～20:45

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15～12:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15
- キッズチアダンス キッズ 13:15～14:15
- キッズチアダンス ジュニア 14:15～15:15
- キッズチアダンス ジュニア 15:15～16:15
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 16:15～17:15
- POWER FLOW PILATES30 17:25～17:55 吉元 麻依子 予約
- [MOVE BODY] FIGHT30 18:10～18:40 吉元 麻依子 予約

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 12:00～13:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 14:15～15:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 15:15～16:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 16:15～17:15

ジム
- NEW Ageless Mobi30 12:30～13:00 渡邊 大楽
- NEW 予約 フリーウェイト ～上半身～ 14:00～14:20
- NEW フリーウェイト ～下半身～ 14:30～14:50 予約
- セミパーソナル 17:00～17:30 予約
- フリーウェイト ～下半身～ 17:30～17:50 NEW 予約
- フリーウェイト ～上半身～ 18:00～18:20 NEW 予約
- ストレッチ 18:30～18:50 NEW 予約

プール
- ベビースイミング45 10:45～11:30
- スイミングサークル45 19:30～20:15

キッズプール
- キッズスイミング 10:15～11:15
- キッズスイミング 11:15～12:15
- キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- キッズスイミング 15:15～16:15
- キッズスイミング 16:15～17:15
- キッズスイミング 17:15～18:15
- キッズスイミング 18:15～19:15

日曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:15～11:05 千夏子 予約
- ステップ1 11:30～12:10 千夏子 予約
- RITMOS45 12:30～13:15 武田 直美 予約
- [MOVE BODY] POWER45 13:35～14:20 渡邊 大楽 予約
- [MOVE BODY] FIGHT45 14:40～15:25 山下 遼子 予約

Bスタジオ
- カラダほぐす YOGA45 10:20～11:05 伊藤 恵美子 予約
- ZUMBA 11:25～12:10 中野 サトミ 予約
- [MOVE BODY] SHAPE30 12:30～13:00 千夏子 予約 アップデート
- ヨガ45 13:25～14:10 千夏子 予約
- アクティブ ストレッチ 14:30～15:00 武藤 将徳 予約
- Ageless Mobi20 15:10～15:30 武藤 将徳
- NEW POWER FLOW PILATES30 15:45～16:15 山下 遼子 予約

Cスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15～12:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15

プール
- NEW [MOVE BODY] AQUA30 15:55～16:25 武藤 将徳 アップデート

キッズプール
- キッズスイミング 10:15～11:15
- キッズスイミング 11:15～12:15
- キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- スイミングサークル45 15:45～16:30