

ティップネス 瑞江

月	火	水	木	金	土	日
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 8:00～21:00
 日曜 8:00～20:00
 祝日 10:00～20:00
 【TEL】03-5664-3901
 【休館日】毎週火曜

・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	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45	骨盤リズム ダイエット45 10:20～11:05 日暮 祐貴	カラダほぐす YOGA45 10:25～11:10 杉野 久美子		ベビースイミング 45 10:15～11:00	
11:00	予約	予約			
11:15	アップデート				
11:30					
11:45	カラダしほる YOGA30 11:25～11:55 日暮 祐貴	ステップ1 11:25～12:05 杉野 久美子			
12:00	予約	予約			
12:15					
12:30	[MOVE BODY] FIGHT30 12:15～12:45 長瀬 真也	お腹シェイプ15 12:25～12:40		からだらくらく オリジナル アクアダンス 12:15～12:45 今井 圭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:10～12:40 山本 あゆ美
12:45	予約			有料	予約
13:00					
13:15	ユニバーサル ミュージック ワールド ダンス 13:05～13:50 山本 あゆ美	ヨガ60 12:55～13:55 千葉 博美		アクアミット +F 30 12:55～13:25 今井 圭子	
13:30	予約	予約			
13:45					
14:00	[MOVE BODY] DANCE30 14:10～14:40 山本 あゆ美	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15～15:00 秋野 朝美			
14:15	予約	予約			
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				
16:15	有料				
16:30					
16:45					
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30				
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30～18:30				
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	[MOVE BODY] FIGHT30 19:30～20:00 鳴海 駿	POWER FLOW PILATES30 19:20～19:50 井手 直樹	Punch'n Kick20 19:30～19:50		
20:15	予約	予約			
20:30					
20:45	FAST WALK30 20:20～20:50 高梨 友輔	オリジナル シェイプ40 20:15～20:55 DAISUKE		アクア ダンス45 20:00～20:45 井手 直樹	
21:00	予約	予約			
21:15					
21:30					
21:45	[MOVE BODY] CONDITION45 21:10～21:55 高梨 友輔	エアロ2 21:00～22:00 DAISUKE			
22:00	予約	予約			
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					

火曜日

休館日

	水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30	ストレッチ15 10:15～10:30				
10:45		ヨガ60 10:15～11:15 内田 宗子		ベビースイミング 45 10:15～11:00	
11:00	[MOVE BODY] POWER30 10:45～11:15 宮前 達也	予約			
11:15					
11:30					
11:45	[MOVE BODY] FIGHT45 11:30～12:15 高梨 友輔	HULA HULA 11:35～12:20 内田 宗子	免疫ケア体操 11:30～11:50		
12:00	予約	予約			
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15	エアロ1 12:40～13:20 畑田 美紀	ベリーダンス フィットネス 12:40～13:25 室安 砂織		アクア ダンス30 12:30～13:00 高梨 友輔	
13:30	予約	予約			
13:45					
14:00	[有料] オリジナル ダンス 13:40～14:25 畑田 美紀	カラダしほる YOGA30 13:45～14:15 室安 砂織		[MOVE BODY] AQUA30 13:10～13:40 高梨 友輔	
14:15	有料	予約		アップデート	
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	[有料] 大人必須の トレーニング 教室 15:40～16:40 尚武		キッズスイミング 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
16:15	有料				
16:30					
16:45					
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:30～17:30
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアII 17:30～18:30
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	[MOVE BODY] DANCE45 19:15～20:00 近谷 香月	[有料] オリジナル シェイプ45 19:20～20:05 尚武			
20:15	予約	予約			
20:30					
20:45	[MOVE BODY] POWER30 20:20～20:50 長瀬 真也	オリジナル			
21:00	予約				
21:15					
21:30					
21:45	[MOVE BODY] FIGHT30 21:10～21:40 長瀬 真也	ヒーリング ストレッチ45 20:25～21:10 尚武			
22:00	予約	予約			
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					

	木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45	ステップ1 10:15～10:55 金親 佐知子	オリジナル			
11:00	予約				
11:15					
11:30					
11:45	エアロ1.5 11:10～11:55 金親 佐知子	コンディショニング ワークアウト 10:45～11:15 越川 とろこ		アクア ダンス30 11:00～11:30 加藤 智枝	
12:00	予約	予約			
12:15					
12:30					
12:45	[MOVE BODY] POWER45 12:10～12:55 金親 佐知子	[有料] ワークアウト スクール 11:30～12:30 越川 とろこ		アクアミット +F 30 11:40～12:10 加藤 智枝	
13:00	予約	予約			
13:15					
13:30					
13:45	ユニバーサル ミュージック ワールド ダンス 13:15～14:00 山本 あゆ美	カラダほぐす YOGA45 13:15～14:00 武守 佑真		[有料] ステップアップ スクール 13:15～14:00 村松 照子	
14:00	予約	予約			
14:15					
14:30					
14:45	ZUMBA 14:20～15:05 山本 あゆ美	アロマヒーリング ストレッチ30 14:20～14:50 武守 佑真		会員制 スイムスクール45 14:10～14:55 村松 照子	
15:00	予約	予約		有料	
15:15					
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	ビクブルボール 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
15:45	有料	予約			
16:00					
16:15					
16:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30	ビクブルボール 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	キッズバレエ 16:30～17:30
16:45					
17:00					
17:15					
17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30～18:30	ビクブルボール 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	カラダほぐす YOGA45 19:15～20:00 櫻井 佳子	ZUMBA 19:20～20:05 Aki	限界HUKKIN 19:10～19:25	SPARTAN CIRCUIT20 19:35～19:55	キッズバレエ 90 18:30～20:00
20:15	予約	予約			
20:30					
20:45	[MOVE BODY] POWER45 20:20～21:05 本間 誠真	ステップ2 20:25～21:15 新井 香織		シェイピング20 20:15～20:35	
21:00	予約	予約			
21:15					
21:30					
21:45	[MOVE BODY] SHAPE30 21:25～21:55 本間 誠真	【有料】 カオリン ステップ 21:30～22:20 新井 香織			
22:00	アップデート	有料			
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					

	金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00	エアロ1 10:20～11:00 櫻井 佳子	オリジナル ストレッチ 10:25～10:55 武田 潮美		クロール 入門30 10:30～11:00	
11:15	予約	予約			
11:30					
11:45					
12:00	カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 櫻井 佳子	骨盤リズム ダイエット45 11:15～12:00 新谷 雪乃		会員制 スイムスクール45 11:15～12:00 有料	
12:15	予約	予約			
12:30					
12:45					
13:00	[MOVE BODY] POWER30 12:25～12:55 鳥羽 望未	スタートFit ～ダイエット～20 12:15～12:35		[MOVE BODY] AQUA45 12:25～13:10 長瀬 真也	[有料] 井手メソッド トレーニング 12:15～13:00 井手 直樹
13:15	予約	アップデート		アップデート	有料
13:30					
13:45	[MOVE BODY] FIGHT30 13:10～13:40 鳥羽 望未	HULA HULA 12:50～13:35 井上 恵			
14:00	予約	予約			
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30	花まる学習会 15:15～16:15
15:45					
16:00					
16:15					
16:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30	キッズ空手 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	花まる学習会 90 16:15～17:45
16:45					
17:00					
17:15					
17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30～18:30	キッズ空手 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	花まる学習会 90 17:45～19:15
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	ユニバーサル ミュージック ワールド ダンス 19:20～20:05 近谷 香月	Ageless Mobi30 19:45～20:15 平野 莉子		Punch'n Kick20 20:15～20:35	
20:15	予約	予約		予約	
20:30					
20:45	基礎DAN! 30 20:25～20:55 近谷 香月	オリジナル マーシャル30 20:30～21:00 平野 莉子		限界HUKKIN 20:45～21:00	
21:00	予約	予約			
21:15					
21:30					
21:45	[MOVE BODY] FIGHT45 21:15～22:00 鳴海 駿	アロマヒーリング ストレッチ30 21:15～21:45 平野 莉子			
22:00	予約	予約			
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					

月	火	水	木	金	土	日
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					

■ 休曜日 ■ 祝日

		土曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30						
45						
10:00					ベビースイミング 45 9:30~10:15	
15						
30	ストレッチ15 10:15~10:30				キッズスイミング 10:00~11:00	
45						
11:00	エアロ1 10:45~11:25 高梨 友輔	SALSATION 60 10:25~11:25 MIEKO				
15						
30					キッズスイミング 11:00~12:00	
45						
12:00						
15		ZUMBA 11:45~12:30 MIEKO				
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 12:00~13:00				キッズスイミング 12:00~13:00	キッズチアダンス キッズ 12:10~13:00
45						
13:00						
15		エアロ2 12:50~13:40 高梨 友輔				
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 13:00~14:00				キッズスイミング 13:00~14:00	キッズチアダンス 13:00~14:00
45						
14:00		NEW 限界HUKKIN 13:55~14:10				
15						
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00~15:00				キッズスイミング 14:00~15:00	キッズチアダンス 14:00~15:00
45						
15:00						
15						
30					キッズスイミング 15:00~16:00	
45						
16:00	(MOVE BODY) POWER45 15:30~16:15 宮前 遼也					
15		キッズチアダンス 90 15:30~17:00				
30					キッズスイミング 16:00~17:00	キッズ ストリートダンス 16:00~17:00
45						
17:00	(MOVE BODY) SHAPE45 16:35~17:20 増測 勇					
15						
30					キッズスイミング 17:00~18:00	キッズ ストリートダンス 17:00~18:00
45						
18:00	カラダほぐす YOGA30 17:40~18:10 増測 勇	キッズチアダンス 90 17:15~18:45				
15						
30					キッズスイミング 18:00~19:00	キッズ ストリートダンス 60 18:00~19:00
45	(MOVE BODY) POWER30 18:30~19:00 平野 莉子					
19:00						
15						
30	(MOVE BODY) FIGHT30 19:20~19:50 平野 莉子					
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

		日曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ
09:30						
45						
10:00						
15						
30			健康エール 45 10:15~11:00 高梨 友輔		キッズスイミング 10:00~11:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00
45						
11:00		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 10:30~11:30 梅沢 朱美				
15						
30			BASE WALK30 11:15~11:45 高梨 友輔		キッズスイミング 11:00~12:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00
45						
12:00						
15		(MOVE BODY) POWER30 12:00~12:30 和知 信太郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:05~12:35 めい		キッズスイミング 12:00~13:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:00~13:00
30						
45						
13:00		(MOVE BODY) FIGHT45 12:50~13:35 和知 信太郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55~13:40 めい		キッズスイミング 13:00~14:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 13:00~14:00
15						
30						
45						
14:00				NEW SPARTAN CIRCUIT20 13:50~14:10		
15		カラダほぐす YOGA45 13:55~14:40 伊藤 恵美子	オリジナル			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00~15:00		フリースタイル ダンス45 14:00~14:45 じゅり花	NEW Punch'n Kick20 14:20~14:40	キッズスイミング 14:00~15:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00~15:00
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00	(MOVE BODY) POWER45 15:30~16:15 宮前 遼也					
15		キッズチアダンス 90 15:30~17:00				
30						
45						
17:00	(MOVE BODY) SHAPE45 16:35~17:20 増測 勇					
15						
30						
45						
18:00	カラダほぐす YOGA30 17:40~18:10 増測 勇	キッズチアダンス 90 17:15~18:45				
15						
30						
45						
19:00	(MOVE BODY) POWER30 18:30~19:00 平野 莉子					
15						
30						
45						
20:00	(MOVE BODY) FIGHT30 19:20~19:50 平野 莉子					
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

2026年 ティップネス瑞江

タイムスケジュール & インフォメーション

3月

休館日: 毎週火曜 tel: 03-5664-3901 <https://tip.tipness.co.jp>



ニュース

春に向けて 動きだそう!

2026年 3月

アップ・デート))) プログラムのご紹介

3月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

MOVE BODY SHAPE

体力を支える筋力と持久力向上!

カラダしぼる・ココロはずむ

AQUA

水と動く、新シナジー!

Training × 抵抗

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

骨盤リズムダイエット

かんたん、楽しい! くびれメイク!

骨盤のリズム運動で美しいボディラインを目指す!

Belly Dance Fitness

コア・マッスルを鍛えてくびれ宣言!

無理なく、楽しみながら、自然にシェイプアップ!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください