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 東新宿

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 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5291-9830
[休 館 日] 毎週木曜

・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

スタジオクラス iTIPNESS 予約実施中

■スタジオクラスは iTIPNESS でのWEB予約となります。20分以下のショートプログラムは予約不要です。2クラス/日、最大10クラスまでご予約頂けます。対象レッスンの1週間前のレッスン終了時刻の10分後よりご予約頂けます。
例）9月12日（金）11:35－12:20 のレッスンは 9月5日（金）12:30 からご予約開始
※定員に空きがある場合、予約なしでもスタジオ前にお待ち頂きご参加頂けます。 ※スタジオ入場はレッスン開始15分前からとなります。5分前までにご入場が無い場合、自動キャンセルとなります。

月曜日

Aスタジオ
- ヨガ75 10:00～11:15 阪本 のりこ
- FAST WALK30 11:35～12:05 金子 勇太 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:20～12:50 金子 勇太 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 金子 勇太 [予約]
- NEW Ageless Mobi30 14:15～14:45 金子 あけみ [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:05～15:35 金子 あけみ [予約]
- ステップ2 19:50～20:40 高田 巌 [予約]
- エアロ2 ～standard～60 20:55～21:55 高田 巌 [有料] [予約]

Bスタジオ
- はじめて BAILA BAILA30 10:35～11:05 遠藤 かおり [予約]
- HULA HULA 11:25～12:10 遠藤 かおり [予約]
- HULA HULA 有料クラス30 12:25～12:55 遠藤 かおり [有料] [予約]
- アクティブストレッチ 13:15～13:45 金子 あけみ [予約]
- はじめてバレエスクール30 14:05～14:35 古園井 美果 [有料] [予約]
- やさしいバレエ 14:45～15:30 古園井 美果 [有料] [予約]
- やさしいセンターレッスンスクール 15:40～16:10 古園井 美果
- やさしいセンターレッスンスクールPlus+ 16:10～16:25 古園井 美果 [有料] [予約]
- やさしいHIPHOP 18:50～19:35 クニオキ [予約]
- ヴィンヤサヨガ30 20:00～20:30 知久 浩典 [予約]
- ヨガ45 20:50～21:35 知久 浩典 [予約]

プール
- はじめての4泳法スクール 10:45～11:30 大崎 拓朗 [有料]
- スイムスキルアップスクール45 11:35～12:20 大崎 拓朗 [有料]
- スイミングサークル30 12:25～12:55 大崎 拓朗
- 【MOVE BODY】AQUA30 14:15～14:45 大場 義仁 [アップデート]
- バタフライ初中級 19:30～20:00 塩谷 陽介
- スイミングサークル30 20:10～20:40 塩谷 陽介

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 MIWA [予約]
- ヒーリングストレッチ30 11:35～12:05 MIWA [予約]
- エアロ1 12:25～13:05 大谷 知加 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 大谷 知加 [予約]
- MAT PILATES30 14:25～14:55 福家 由季 [予約]
- NEW 基礎DAN!20 15:10～15:30
- 【MOVE BODY】DANCE30 15:40～16:10 大場 義仁 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:20～20:05 MIEKO [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 20:25～21:10 MIEKO [予約]

Bスタジオ
- 気功45 ～養生気功～ 10:20～11:05 那須 順子 [予約]
- 太極拳60 ～24式+32式～ 11:20～12:20 那須 順子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 12:40～13:40 高尾 美香子 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 めり [予約]
- ベリーダンスフィットネス 15:05～15:50 サトウタカコ [予約] [アップデート]
- 美姿勢ワークアウト 19:15～20:00 武守 佑真 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 松本 絵里子 [予約]
- ヒーリングストレッチ20 21:20～21:40

プール
- アクアミット+F30 13:35～14:05 露久保 俊彦
- アクアダンス45 14:15～15:00 露久保 俊彦
- 4泳法スキルアップスクール 15:05～15:50 塩谷 陽介 [有料]
- クロール入門30 19:30～20:00 杉岡 久美子
- 初級クロール&平泳ぎスクール45 20:10～20:55 杉岡 久美子 [有料]

水曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 10:05～10:50 Fujiko [予約]
- ZUMBA 11:10～11:55 Marie [予約]
- 健康エール30 12:15～12:45 大川 楽 [予約]
- NEW 基礎DAN!20 13:00～13:20
- POWER FLOW PILATES45 13:35～14:20 森 恵里佳 [予約]
- オリジナル エアロ1.5 14:35～15:20 森 恵里佳 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 19:00～19:30 大川 楽 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 19:55～20:40 金子 あけみ [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 21:00～21:30 金子 あけみ [予約]

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】DANCE30 10:25～10:55 大場 義仁 [予約]
- Body Control Yoga45 11:15～12:00 小柳 光 [予約]
- ヒーリングストレッチ30 12:20～12:50 沼田 加寿子 [予約]
- ヨガ60 13:10～14:10 沼田 加寿子 [予約]
- MAT PILATES45 14:30～15:15 杉崎 奈穂 [予約]
- 【施設貸出】ピックルボール 16:00～17:00 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 19:05～19:35 金子 あけみ [予約]
- ストレッチ30 19:50～20:20 大川 楽 [予約]

プール
- アクアミット+F30 11:00～11:30 大和田 貴子
- アクアダンス30 11:40～12:10 大和田 貴子
- 平泳ぎ30 12:30～13:00 杉岡 久美子
- 初級クロール&平泳ぎスクール45 13:10～13:55 杉岡 久美子 [有料]
- スイミング入門20 19:00～19:20 松井 建興
- オリジナル アクアオールインワン 19:30～20:15 露久保 俊彦

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:10～11:10 浦谷 美帆 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:30～12:15 浦谷 美帆 [予約]
- ステップ1 12:40～13:20 井出 涼子 [予約]
- オリジナル エアロ1.5 13:40～14:25 井出 涼子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 14:50～15:35 齊藤 航 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 Fumika [予約]
- エアロ1 20:05～20:45 narihiro [予約]
- ステップ1 21:00～21:40 narihiro [予約]

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:20～11:05 山門 純子 [予約]
- バレエスクール75 11:20～12:35 山門 純子 [有料] [予約]
- 美姿勢ワークアウト 13:00～13:45 武守 佑真 [予約]
- ヒーリングストレッチ30 14:05～14:35 武守 佑真 [予約]
- BAILA BAILA45 14:55～15:40 きょーこ [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 19:05～19:50 佐々木 勝浩 [予約]
- MAT PILATES30 20:10～20:40 佐々木 勝浩 [予約]

プール
- スイミング入門20 10:30～10:50 大崎 拓朗
- はじめての4泳法スクール 10:55～11:40 大崎 拓朗 [有料]
- スイミングサークル30 11:50～12:20 大崎 拓朗
- スイムスキルアップスクール45 12:25～13:10 大崎 拓朗 [有料]
- アクアミット+F30 14:30～15:00 龍野 晴香
- アクアダンス30 15:10～15:40 龍野 晴香

土曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 9:55～10:40 松本 絵里子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 11:00～11:30 金子 あけみ [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 11:50～12:35 金子 あけみ [予約] [アップデート]
- ヴィンヤサヨガ45 12:55～13:40 知久 浩典 [予約]
- エアロ1 14:00～14:40 北条 しをり [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 15:05～15:50 MIEKO [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 16:10～16:55 MIEKO [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 17:15～18:00 MIEKO [予約]
- 【有料】HIPHOPスクール90 18:30～20:00 クニオキ [有料] [予約]

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 10:00～11:00 わかば [予約]
- やさしいJAZZ HIPHOP 11:20～12:05 MIKIMIKI [予約]
- JAZZ HIPHOPスクール 12:20～13:35 MIKIMIKI [有料] [予約]
- ヒーリングストレッチ45 14:00～14:45 知久 浩典 [予約]
- セルフコンディショニングスクール60 15:00～16:00 北条 しをり [有料] [予約]
- MAT PILATES45 16:15～17:00 小林 有希 [予約]
- はじめてバレエ 17:20～17:50 小林 有希 [予約]
- 初中級バレエスクール60 18:05～19:05 小林 有希 [有料] [予約]
- バレエ ポワントスクール30 19:20～19:50 小林 有希 [有料] [予約]

プール
- マスターズトレーニング75 11:00～12:15 大崎 拓朗 [有料]
- 【MOVE BODY】AQUA45 13:00～13:45 金子 あけみ [アップデート]
- 4泳法プレミアムスクール 13:55～14:55 岸田 真幸 [有料]
- イージー・スイミング（ステップアップクラス） 15:00～16:00 [有料]
- イージー・スイミング（ベーシッククラス） 16:30～17:30 [有料]

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:10～11:10 宇津城 久仁子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:30～12:15 宇津城 久仁子 [予約]
- エアロ1 12:45～13:25 KOTOMI [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 KOTOMI [予約]
- ステップ1 15:00～15:40 市川 和子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 16:00～16:45 和田 浩輝 [予約]
- SPARTAN CIRCUIT15 17:05～17:20
- 限界SQUAT 17:25～17:40

Bスタジオ
- Punch'n Kick15 9:55～10:10
- 【MOVE BODY】FIGHT45 10:20～11:05 大山 剛 [予約]
- FAST WALK45 11:25～12:10 井手 直樹 [予約]
- POWER FLOW PILATES45 12:30～13:15 井手 直樹 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 13:40～14:25 市川 和子 [予約] [アップデート]
- ヒーリングストレッチ45 14:50～15:35 KOTOMI [予約]
- ベリーダンスフィットネス 15:55～16:40 サトウタカコ [予約] [アップデート]
- 【有料】ベリーダンスフィットネス 4／11発表会クラス 16:55～17:25 サトウタカコ [有料] [予約]
- 【施設貸出】ピックルボール 17:45～18:45 [有料] [予約]

プール
- マスターズトレーニング75 10:30～11:45 大崎 拓朗 [有料]
- イージー・スイミング 12:00～13:00 [有料]

ヨガピラティス会員（とととのうヨガピラ）の方が月に10本受講いただけます。
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。（参加回数にカウントされません）

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW …新規導入プログラムです。

有料 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約 …予約が必要なクラスです。

アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。

イージー・スイミング
◆土曜日 プール
15:00～16:00
16:30～17:30
◆日曜日 プール
12:00～13:00
「こちらのクラスは、毎月開催日が変動致しますので、店舗にお問合せください。」