

ティップネス王子

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 9:30~23:00
土曜 8:00~20:00
日曜 8:00~20:00
祝日 9:30~20:00
TEL 03-5902-3373
【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でご確認ください。
- 「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 | | | |
|-------|---|--|--|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | エアロ1 10:00~10:40 北本 啓祐 | スタートFIRE ~おなが引き締め~20 10:10~10:30 美山 エリカ | バレエ45 10:00~10:45 小野 朝子 田島 由佳 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | HATHA YOGA ティーアップ フロウ60 11:00~12:00 北本 啓祐 | ZUMBA 11:20~12:05 YOSHI | センター バレエ60 11:00~12:00 小野 朝子 田島 由佳 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | Ageless Mobi30 12:30~13:00 和田 真也 | 太極拳45 12:30~13:15 中田 光紀 | 【HOT】 ボディメイク ヨガ30 12:45~13:15 加藤 智枝 |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 健康エール 30 13:25~13:55 和田 真也 | 太極拳スクール (初級) 13:30~14:00 中田 光紀 | 【HOT】 リンパデトックス ヨガ30 13:40~14:10 加藤 智枝 |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 POWER30 14:20~14:50 和田 真也 | 太極拳スクール (中級) 14:10~14:40 中田 光紀 | |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【奇数週】無料45分 【偶数週】有料60分 ビッケルボール 体験会 15:15~16:15 | BODY JAM45 15:00~15:45 RIKI | HOT ストレッチ time (フリー利用) 15:00~18:00 |
| 45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 19:00 | BODY JAM45 19:05~19:50 川島 麻里奈 | | 【HOT】 カラダしほり ヨガ 19:05~19:50 聖彰 |
| 20:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | BODY PUMP45 20:00~20:45 三田寺 由香 | スタートFIRE ~おなが引き締め~20 19:55~20:15 野田 朱季 | 【HOT】 ボディメイク ヨガ30 20:10~20:40 聖彰 |
| 45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | BODY COMBAT30 21:15~21:45 三田寺 由香 | 【トルチャ】 おやすみストレッチ 21:00~21:30 高嶋 紗衣 | 【HOT】 ヒーリング ストレッチ45 21:00~21:45 吉田 みゆき |
| 45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 23:00 | | | |

休館日

| 水曜日 | | | |
|-------|--|---|---|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | 【MOVE BODY】 FIGHT30 10:05~10:35 安形 直樹 | ヨガ45 10:00~10:45 阪本 のりこ | 【HOT】 リンパ デトックスヨガ 10:15~11:00 小川 枝里 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | ZUMBA 10:55~11:40 Aki | MAT PILATES30 11:05~11:35 安形 直樹 | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | BODY ATTACK45 12:00~12:45 古岡 綾子 | 【MOVE BODY】 DANCE30 12:00~12:30 Aki | |
| 45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | BODY PUMP45 13:10~13:55 古岡 綾子 | 【MOVE BODY】 CONDITION30 12:45~13:15 星野 あすか | 【HOT】 カラダしほり ヨガ 12:45~13:30 島田 美映 |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【有料】 ビッケルボール 施設貸出 14:20~15:20 | はじめて ジャズダンス 13:30~14:00 井上 牧恵 | 【HOT】 リンパデトックス ヨガ30 13:50~14:20 島田 美映 |
| 45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【有料】 ビッケルボール 施設貸出 15:25~16:25 | ジャズ ダンス45 14:15~15:00 井上 牧恵 | HOTA ストレッチ time (フリー利用) 15:00~18:00 |
| 45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 23:00 | | | |

| 木曜日 | | | |
|-------|--|--|---|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | オリジナル ピラティス45 10:00~10:45 向武 | 【トルチャ】 股関節&肩 メンテナンス・ ストレッチ 10:15~10:45 杉崎 雅雄 | バレエ45 10:00~10:45 相馬 和志 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | エアロ2 11:05~11:55 宮石 隆 | アロマヒーリング ストレッチ45 11:10~11:55 向武 | センター バレエ75 11:05~12:20 相馬 和志 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | 骨盤リズム ダイエット45 12:15~13:00 宮石 隆 | スタートFIRE ~動けるカラダ~20 12:10~12:30 和田 真也 | 【有料】 健康エール20 12:40~13:00 和田 真也 |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 POWER30 13:20~13:50 和田 真也 | HULA HULA 13:20~14:05 小林 賢章 | ジャズ コンレネーション スクール60 12:40~13:40 相馬 和志 |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | BODY COMBAT45 14:15~15:00 三田寺 由香 | 【HOT】 カラダしほり ヨガ 14:30~15:15 郡山 恵 | |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 23:00 | | | |

| 金曜日 | | | |
|-------|--|---|---|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | ZUMBA 10:00~10:45 金野 有楓 | ヨガ45 10:10~10:55 小柳 光 | はじめて バレエ45 10:00~10:45 小野 朝子 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | HATHA YOGA ティーアップ フロウ45 11:05~11:50 郡山 恵 | シルク サスペンション スクール 11:10~11:55 小柳 光 | 基礎/バレエ スクール60 11:00~12:00 小野 朝子 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | ステップ1 12:10~12:50 渡辺 麻美恵 | MAT PILATES30 12:15~12:45 小柳 光 | ポアント 入門45 12:15~13:00 小野 朝子 |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 POWER30 13:10~13:40 高橋 慧 | エアロ1 13:20~14:00 渡辺 麻美恵 | 【HOT】 カラダしほり ヨガ30 13:30~14:20 島田 美映 |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 FIGHT30 14:00~14:30 高橋 慧 | しっかり たのエク 14:30~15:30 | 【HOT】 リンパ デトックスヨガ 14:40~15:25 島田 美映 |
| 45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 23:00 | | | |

| 土曜日 | | | |
|-------|---|--|---|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | ステップ1 10:00~10:40 清水 麻希 | ヨガ60 10:05~11:05 島田 美映 | 【HOT】 リンパデトックス ヨガ30 10:20~10:50 小林 賢章 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | エアロ1 11:05~11:45 清水 麻希 | 基礎DAN! 30 11:20~11:50 島田 美映 | 【HOT】 カラダしほり ヨガ 11:15~12:00 小林 賢章 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | ZUMBA 12:05~12:50 Marie | Ageless Mobi30 12:10~12:40 高橋 雄児 | HOT ストレッチtime (フリー利用) 12:15~12:45 |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 POWER45 13:10~13:55 川西 蘭 | 骨盤リズム ダイエット45 13:10~13:55 Marie | 【HOT】 カラダしほり ヨガ30 13:30~14:00 acco |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | 【MOVE BODY】 FIGHT30 14:15~14:45 川西 蘭 | POWER FLOW PILATES30 14:15~14:45 根岸 健一 | 【HOT】 ヒーリング ストレッチ45 14:20~15:05 acco |
| 45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 23:00 | | | |

| 日曜日 | | | |
|-------|---|---|---|
| 時間 | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ |
| 08:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 09:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 15 | 【有料】 ビッケルボール 施設貸出 8:15~9:15 | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 15 | 【MOVE BODY】 FIGHT45 10:00~10:45 川西 蘭 | 【トルチャ】 カラダとのえる ヨガピラ 10:20~10:50 渡辺 美沙 | 【HOT】 カラダしほり ヨガ 9:55~10:40 鈴木 まり子 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| | | | |