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 イオンモール川口

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 10:00～22:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] **048-280-1280**
[休 館 日] 毎週月曜

・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

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ2 10:20～11:10 久保田 温郎 予約	ヨガ45 10:30～11:15 島田 美映 予約	キッズ 幼稚園授業 11:00～12:00
【MOVE BODY】POWER45 11:30～12:15 城田 薫 予約	【MOVE BODY】DANCE45 11:35～12:20 島田 美映 予約	
オリジナル HANUMAN YOGA 12:35～13:20 TARUN 予約	NEW 基礎DAN! 30 12:40～13:10 島田 美映 予約	月替わり 四泳法 12:30～13:00 佐々木 健二
骨盤リズムダイエット30 13:40～14:10 Marie 予約 アップデート	オリジナル ヴィンヤサヨガ 13:35～14:20 TARUN 予約	アクアミット+F30 13:35～14:05 田島 里佳
ZUMBA 14:25～15:10 Marie 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 14:35～15:05 城田 薫 予約	アクアダンス30 14:15～14:45 田島 里佳
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ60 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニア60 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズスイミング 18:30～19:30
カラダほぐす YOGA45 19:25～20:10 宮川 雄仁	Ageless Mobi30 19:30～20:00 中村 浩之	
【MOVE BODY】POWER45 20:30～21:15 豊沼 勇輝デビット 予約	MEGADANZ 45 20:30～21:15 宮川 雄仁 予約	
【MOVE BODY】FIGHT30 21:30～22:00 小林 大輝 予約	限界SQUAT 21:35～21:50	

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ45 10:30～11:15 石黒 晴美 予約	【MOVE BODY】DANCE45 10:30～11:15 MIEKO 予約	ベビースイミング 45 10:45～11:30
FIGHTDO30 11:35～12:05 MIEKO 予約	HULA HULA 11:30～12:15 石黒 晴美 予約	
ZUMBA 12:25～13:10 MIEKO 予約	【新入会者向け】体力向上&ストレッチスクール 12:30～13:30 城田 薫	
エアロ1 13:25～14:05 野崎 ゆういち 予約	NEW Ageless Mobi20 13:40～14:00 沖中 珠美	大人のスイミングスクール 13:20～14:05 三森 光子 有料
ステップ1 14:20～15:00 野崎 ゆういち 予約	やさしいバレエ 14:15～15:15 曽澤 弘子 予約	オリジナル アクアオリジナル45 14:20～15:05 三森 光子
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
		キッズスイミング 18:30～19:30
【MOVE BODY】POWER30 19:30～20:00 沖中 珠美 予約	ZUMBA 19:30～20:00 MIEKO 予約	
エアロ2 20:15～21:05 飯山 大輔 予約	FIGHTDO45 20:15～21:00 MIEKO 予約	NEW 月替わり 四泳法 20:15～20:45 三森 光子
ステップ2 21:20～22:10 飯山 大輔 予約	【MOVE BODY】SHAPE45 21:15～22:00 沖中 珠美 予約 アップデート	NEW 【MOVE BODY】AQUA30 21:20～21:50 MIEKO アップデート

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
カラダしぼる YOGA45 10:25～11:10 郡山 恵 予約	親子で楽しむ運動あそび 親子 10:45～11:45	
NEW HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 11:25～12:10 郡山 恵 予約		
【MOVE BODY】POWER30 12:30～13:00 平野 莉子 予約	HULA HULA 12:20～13:05 クミコ 予約	
ヒーリングストレッチ45 13:15～14:00 平野 莉子 予約	ベリーダンスフィットネス45 13:20～14:05 クミコ 予約 アップデート	アクアミット+F30 13:35～14:05 田島 里佳
ビックルボール 施設貸出 14:15～15:15 有料	FIGHTDO30 14:25～14:55 平野 莉子 予約	アクアダンス30 14:15～14:45 田島 里佳
キッズ ストリートダンス キッズ60 15:30～16:30	フリー 卓球60 15:15～16:15	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	キッズ卓球 キッズ 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 17:30～18:30	キッズ卓球 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 18:30～19:30		キッズスイミング 18:30～19:30
UBOUND45 19:50～20:35 田中 優大 予約	【MOVE BODY】DANCE45 19:20～20:05 諒 予約	
限界HUKKIN 20:50～21:05	NEW MAT PILATES30 20:25～20:55 諒 予約	
【MOVE BODY】FIGHT30 21:20～21:50 櫻庭 春樹 予約	【VIRTUAL】MEGADANZ 21:15～21:45	
有料 グループトレーニング 22:00～22:45 有料	【VIRTUAL】STRETCHING 22:05～22:20	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ZUMBA 10:25～11:10 長谷 美里 予約	エアロ1 10:30～11:10 清水 麻希 予約	ベビースイミング 45 10:45～11:30
骨盤リズムダイエット45 11:25～12:10 長谷 美里 予約 アップデート	【MOVE BODY】FIGHT30 11:35～12:05 大曽根 千恵美 予約	
HULA HULA 12:25～13:10 長谷 美里 予約	健康エール30 12:30～13:00 城田 薫 予約	4泳法入門 12:10～12:30 植木 秀志
	【VIRTUAL】MEGADANZ 13:10～13:25	はじめて4泳法 12:40～13:25 植木 秀志 有料
UBOUND30 13:35～14:05 中村 大翔 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 13:40～14:10 大曽根 千恵美 予約	
ヨガ45 14:25～15:10 ひとみ 予約	SPARTAN CIRCUIT30 14:25～14:55 大曽根 千恵美	NEW 【MOVE BODY】AQUA30 14:35～15:05 城田 薫 アップデート
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
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
		キッズスイミング 18:30～19:30
【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 MIEKO 予約	ヨガ60 19:00～20:00 ひとみ 予約	
【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 田中 優大 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 20:20～20:50 MIEKO 予約	オリジナル NEW スイムサークル45 20:15～21:00 三森 光子
UBOUND30 21:25～21:55 田中 優大 予約	SPARTAN CIRCUIT20 21:20～21:40 中村 大翔	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		キッズスイミング 9:00～10:00
ステップ1 10:25～11:05 飯山 大輔 予約	MAT PILATES30 10:35～11:05 大曽根 千恵美 予約	キッズスイミング 10:00～11:00
エアロ2 11:20～12:10 飯山 大輔 予約	Punch'n Kick15 11:20～11:35 NEW Ageless Mobi20 11:45～12:05 中村 大翔	キッズスイミング 11:00～12:00
【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 中村 浩之 予約	【VIRTUAL】KIMAX 12:35～13:05	キッズスイミング 12:00～13:00
FIGHTDO45 13:30～14:15 喜多 智大 予約	ZUMBA 13:25～14:10 古谷 愛子 予約	キッズスイミング 13:00～14:00
UBOUND30 14:35～15:05 喜多 智大 予約	カラダほぐす YOGA45 14:25～15:10 古谷 愛子 予約	キッズスイミング 14:00～15:00
【MOVE BODY】SHAPE45 15:25～16:10 安形 直樹 予約 アップデート	キッズ ストリートダンス キッズ60 15:30～16:30	キッズスイミング 15:45～16:45
【MOVE BODY】POWER30 16:30～17:00 安形 直樹 予約	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	キッズスイミング 16:45～17:45
【MOVE BODY】FIGHT30 17:20～17:50 安形 直樹 予約	キッズ ストリートダンス 17:30～18:30	キッズスイミング 17:45～18:45
NEW ビックルボール 体験スクール 18:15～19:15 櫻庭 春樹 有料	【VIRTUAL】FIGHTDO 18:50～19:20	
ビックルボール 施設貸出 19:30～20:30 有料	【VIRTUAL】X55 19:30～20:00	
	【VIRTUAL】OXIGENO 20:10～20:40	
	【VIRTUAL】STRETCHING 20:50～21:05	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
キッズ 体育のミカタ キッズ 9:00～10:00		キッズスイミング 9:00～10:00
キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	カラダほぐす YOGA30 10:30～11:00 北条 しをり 予約	キッズスイミング 10:00～11:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	エアロ1 11:20～12:00 北条 しをり 予約	キッズスイミング 11:00～12:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	ステップ2 12:20～13:10 北条 しをり 予約	キッズスイミング 12:00～13:00
	基礎DAN115 13:25～13:40 宮川 雄仁	キッズスイミング 13:00～14:00
UBOUND45 13:50～14:35 田中 優大 予約	【MOVE BODY】DANCE30 13:55～14:25 宮川 雄仁 予約	
MEGADANZ 45 14:50～15:35 宮川 雄仁 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 14:55～15:25 中村 大翔 予約	ベビースイミング 45 14:30～15:15
【MOVE BODY】POWER45 16:00～16:45 中村 大翔 予約	カラダほぐす YOGA45 15:50～16:35 宮川 雄仁 予約	キッズスイミング 15:45～16:45
FIGHTDO45 17:05～17:50 宮川 雄仁 予約		キッズスイミング 16:45～17:45
ビックルボール 施設貸出 18:15～19:15 有料	【VIRTUAL】X55 18:20～18:50	キッズスイミング 17:45～18:45
	【VIRTUAL】STRETCHING 19:00～19:15	