2026年 4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 五反田

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			

■ 休館日 ■ 祝日

［営業時間］平日 7:00～22:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:00～19:00
［T E L］03-3441-3531
［休 館 日］毎週金曜

・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
- エアロ1 9:50～10:30 孕毛 真紀 [予約]
- ステップ2 10:45～11:35 長谷川 昌美 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 11:50～12:35 MIEKO [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:50～13:35 MIEKO [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:50～14:20 龍口 佳奈 [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 HIRO [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
- キッズ空手 17:20～18:20
- 【MOVE BODY】SHAPE45 19:00～19:45 浦谷 美帆 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 20:00～20:45 加地 一章 [予約]

Bスタジオ
- 太極拳45 9:15～10:00 平畑 浩敬 [有料] [予約]
- 太極拳45～24式～ 10:15～11:00 平畑 浩敬 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:15～12:00 孕毛 真紀 [予約]
- ヨガ60 12:15～13:15 澤田 勇人 [予約]
- 骨盤リズムダイエット30 13:40～14:10 Marie [予約]
- ストレッチ30 14:25～14:55 Marie [予約]
- Ageless Mobi20 19:20～19:40 加地 一章 [予約]
- ヨガ60 20:00～21:00 浦谷 美帆 [予約]

フリースペース
- NEW Ageless Martial15 13:20～13:35

プール
- はじめて四泳法 13:30～14:30 松永 和夫 [有料]
- 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
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 20:00～20:30 滝口 智心

火曜日

Aスタジオ
- バレエ60 10:00～11:00 ゆかこ [予約]
- バレエスクール45 11:15～12:00 ゆかこ [有料] [予約]
- 健康エール30 12:20～12:50 襄田 真理子 [予約]
- ZUMBA 13:10～13:55 森田 麻衣 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:10～14:55 古川 一輝 [予約] [アップデート]
- キッズチアダンスジュニアⅡ 17:40～18:40
- NEW Ageless Martial20 19:00～19:20 徳岡 隆之介 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:35～20:20 徳岡 隆之介 [予約] [アップデート]
- オリジナルマーシャル45 20:35～21:20 徳岡 隆之介 [有料] [予約]

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ30 10:15～10:45 SAE [予約]
- 美姿勢ワークアウト 11:00～11:45 SAE [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 12:00～12:45 SAE [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 13:00～14:00 中西 郁代 [予約]
- フリースタイルダンス45 14:15～15:00 森田 麻衣 [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
- Vinyasa Style Yoga60 19:00～20:00 宗宮 宏次 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 20:15～20:45 井出 希海 [予約]

フリースペース
- スタートFit ～動けるカラダ～20 12:15～12:35
- 基礎DANI15 12:40～12:55 森田 麻衣 [有料]

プール
- 【MOVE BODY】AQUA30 10:40～11:10 襄田 真理子
- アクアダンス30 11:20～11:50 襄田 真理子
- クロール／背泳ぎ 12:00～13:00 川崎 潤史 [有料]
- 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

Aスタジオ
- ピックルボールレンタルコート 7:30～8:30 [有料] [予約]
- エアロ2 10:20～11:10 丹生 卓馬 [予約]
- ステップ1 11:25～12:05 丹生 卓馬 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 12:20～12:50 襄田 真理子 [予約]
- ZUMBA 13:05～13:50 YOSHI [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 松野 猛 [予約] [アップデート]
- やさしいバレエ（バーレッスン） 15:05～15:50 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 初心者向けバレエスクール（センター） 16:00～16:30 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 週替りバレエスクール 16:35～17:20 北村 三佳子 [有料] [予約]
- バレエ個別リクエストスクール30 17:25～17:55 北村 三佳子 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:50～19:35 山本 あゆ美 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:50～20:20 龍口 佳奈 [予約]
- KICK OUT 中級 20:35～21:35 岡田 敦子 [有料] [予約]

Bスタジオ
- オリジナルヨガ60 10:05～11:05 増田 美香 [有料] [予約]
- オリジナルピラティス 11:25～12:10 Fumiyo [予約]
- オリジナルストレッチ 12:25～12:55 Fumiyo [予約]
- HULA HULA 13:20～14:05 奈良 夢 [予約]
- 健康エール30 14:20～14:50 襄田 真理子 [予約]
- プライベートペリーダンススクール【1】 15:30～16:30 目野 陽子 [有料] [予約]
- プライベートペリーダンススクール【2】フォローアップ 16:30～17:30 目野 陽子 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 18:55～19:25 龍口 佳奈 [予約] [アップデート]
- ヨガ45 19:40～20:25 エイミ [予約]

プライベートペリーダンス【2】は【1】の補講レッスンです

フリースペース
- FOCUS PILATES【美尻】20 12:10～12:30
- スタートFit ～ダイエット～20 12:35～12:55
- NEW Ageless Martial15 13:45～14:00

プール
- はじめてクロール 10:30～11:00 前島 遼太 [有料] [予約]
- ワンポイント4泳法 11:45～12:45 前島 遼太 [有料] [予約]
- 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

木曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 10:15～11:00 齊藤 航 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 11:15～12:00 齊藤 航 [予約]
- ジャズダンス45 12:15～13:00 金子 礼二郎 [予約]
- ジャズダンス60 13:15～14:15 金子 礼二郎 [有料] [予約]
- ペリーダンスフィットネス 14:30～15:15 目野 陽子 [予約]
- キッズストリートダンス 15:30～16:30
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズストリートダンス 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER30 19:05～19:35 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:50～20:35 大村 実愛 [予約] [アップデート]
- マーシャルスマッシュ 20:45～21:30 須藤 友太郎 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】DANCE45 10:10～10:55 新井 由美子 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:10～11:55 新井 由美子 [予約]
- ヨガ45 12:15～13:00 Ami [予約]
- コンディショニングヨガ 13:15～14:15 Ami [有料] [予約]
- プライベートペリーダンススクール【1】 15:30～16:30 目野 陽子 [有料] [予約]
- プライベートペリーダンススクール【2】フォローアップ 16:30～17:30 目野 陽子 [有料] [予約]
- Vinyasa Style Yoga60 18:45～19:45 吉田 季久美 [予約]
- NEW MAT PILATES30 20:00～20:30 龍口 佳奈 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:45～21:30 Aya [有料] [予約]

プライベートペリーダンス【2】は【1】の補講レッスンです

フリースペース
- FOCUS PILATES【美尻】20 13:05～13:25
- FOCUS PILATES【美脚】20 13:30～13:50
- NEW Ageless Martial20 14:00～14:20
- NEW Ageless Martial20 19:20～19:40

プール
- はじめて四泳法 10:30～11:15 前島 遼太 [有料] [予約]
- 施設貸出の為スイムレーン1コース使用 13:30～14:30

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ
- エアロ2 9:30～10:20 MIDORI [予約]
- ステップ1.5 10:35～11:20 MIDORI [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 山本 あゆ美 [予約] [アップデート]
- オリジナル Vinyasa Yoga FitStyle 12:45～13:45 赤沼 直美 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 14:05～14:50 襄田 真理子 [予約]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 15:10～15:55 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- フリースタイルダンス60 16:20～17:20 ERINA [予約]
- フリースタイルダンスフォローアップ 17:40～18:25 ERINA [有料] [予約]
- ピックルボール 18:50～19:50 [有料] [予約]
- ピックルボール 19:50～20:50 [有料] [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 8:30～9:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 9:30～10:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 10:30～11:30
- BASE WALK30 12:00～12:30 襄田 真理子 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:45～13:15 襄田 真理子 [予約] [アップデート]
- NEW Ageless Mobi20 13:30～13:50 襄田 真理子 [予約]
- 基礎DANI20 14:30～14:50 奈良 夢 [予約]
- NEW カラダほぐすYOGA45 15:05～15:50 佐藤 恭子 [予約]
- 美姿勢ワークアウト 16:15～17:00 奈良 夢 [予約]

フリースペース

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:00～15:00
- キッズスイミング 15:00～16:00
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング 17:00～18:00

日曜日

Aスタジオ
- ZUMBA 10:15～11:00 KIMIE [予約]
- SALSATION 11:15～12:15 KIMIE [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 堤 悦子 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:40～14:25 滝口 智心 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:40～15:25 滝口 智心 [予約] [アップデート]
- エアロ2 15:40～16:30 松尾 紀正 [予約]
- エアロスキルアップ45 16:45～17:30 松尾 紀正 [有料] [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 8:30～9:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 9:30～10:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 10:30～11:30
- ヨガ45 12:35～13:20 下田 美可子 [予約]
- ペリーダンスフィットネス 13:40～14:25 あべ いくみ [予約]
- ペリーダンスフィットネス30 14:40～15:10 あべ いくみ [有料] [予約]
- Ageless Mobi30 15:40～16:10 滝口 智心 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 16:20～17:05 古川 一輝 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 17:20～17:50 ERIKA [有料] [予約] [アップデート]

フリースペース

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:00～15:00
- キッズスイミング 15:00～16:00
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング 17:00～18:00

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。

※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。

レッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
エアロビクス・格闘技系レッスン・ダンス	65	20	
ステップ・パワー等道具を使用するレッスン	45	20	
ヨガ・ピラティス	45	20	
アクティブストレッチ		20	
バレエ	40		
太極拳		20	
ショートレッスン			12
TRX			8