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 中野

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 9:30～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］03-3383-3531
［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

プール利用コースは、ホームページもしくは館内掲示をご確認ください。

月曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 エアロ1 知久 浩典 予約
- 11:00～11:40 ステップ1 知久 浩典 予約
- 12:05～12:50 【MOVE BODY】POWER45 遠藤 健希 予約
- 13:05～13:35 【MOVE BODY】CONDITION30 Fujiko 予約
- 13:55～14:45 エアロ2 北本 啓祐 予約
- 15:00～15:45 ベリーダンスフィットネス 杉谷 知香 予約
- 15:55～16:35 【有料】ベリーダンスかんたん振付 杉谷 知香 有料 予約
- 18:35～18:55 Ageless Martial20 NEW 予約
- 19:10～19:55 【MOVE BODY】POWER45 荒木 秀介 予約
- 20:10～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 川西 蘭 予約 アップデート
- 21:15～22:00 BASIC KARATE 川西 蘭 有料 予約

Bスタジオ
- 10:00～10:30 アロマヒーリングストレッチ30 小林 譲 予約
- 10:50～11:50 ヨガ60 小林 譲 予約
- 12:10～12:55 骨盤リズムダイエット45 あべ いくみ 予約
- 13:10～13:40 【MOVE BODY】SHAPE30 遠藤 健希 予約
- 13:55～14:40 HULA HULA 上岡 雅子 予約
- 15:30～16:20 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:40～18:40 キッズ体育のミカタ
- 19:15～19:45 アロマヒーリングストレッチ30 宗宮 宏次 予約
- 20:00～21:00 ヴィンヤサヨガ60 宗宮 宏次 予約

ジム
- 11:00～11:20 スタートFit ～カラダリセット～20
- 11:30～11:50 スタートFit ～ヒップアップ～20
- 12:00～12:20 基礎DAN!20
- 19:20～19:35 限界SQUAT
- 19:45～20:00 限界HUKKIN

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミング45
- 11:45～12:15 【MOVE BODY】AQUA30 Fujiko
- 13:00～13:20 クロール入門20 綿野 秀則
- 13:30～14:30 4泳法スキルアップスクール 綿野 秀則 有料
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- 16:50～17:50 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング
- 18:10～19:10 キッズスイミング
- 19:00～20:00 キッズスイミング

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 ステップ1 高田 慶 予約
- 11:00～11:40 エアロ1 根岸 健一 予約
- 11:55～12:25 MAT PILATES30 佐藤 昇 予約
- 12:40～13:25 美姿勢ワークアウト 佐藤 昇 予約
- 13:45～14:45 B to Bバランス60 吉村 敏子 予約
- 15:00～15:50 エアロ2 前野 光治 予約
- 16:05～17:15 バレエスクール70 大溝 千明
- 18:30～19:00 【MOVE BODY】POWER30 遠藤 健希 予約
- 19:15～20:00 【MOVE BODY】SHAPE45 高田 香 予約
- 20:15～21:00 ZUMBA 亜彩 予約
- 21:15～22:00 【MOVE BODY】DANCE45 ERIKA 予約 アップデート

Bスタジオ
- 10:00～10:45 カラダほぐすYOGA45 猿谷 英子 予約
- 11:00～11:45 太極拳45 中野 賀一 予約
- 12:00～12:30 【MOVE BODY】FIGHT30 川西 蘭 予約 アップデート
- 12:45～13:30 【MOVE BODY】SHAPE45 川西 蘭 予約
- 13:45～14:35 MAENO STYLE STEP 前野 光治 有料 予約
- 16:30～17:30 キッズストリートダンス
- 17:40～18:40 キッズストリートダンス
- 19:10～19:55 カラダしぼるYOGA45 亜彩 予約
- 20:10～20:55 美姿勢ワークアウト SAE 予約

ジム
- 10:50～11:10 免疫ケア体操
- 11:20～11:40 スタートFit ～ヒップアップ～20
- 11:50～12:10 Ageless Martial20 NEW
- 19:20～19:40 SPARTAN BODY20 NEW
- 19:50～20:10 Ageless Martial20

プール
- 10:30～11:00 アクアダンス30 米田 幹子
- 13:30～14:30 4泳法スキルアップスクール 松永 和夫 有料
- 15:10～16:10 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
- 16:50～17:50 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング
- 18:10～19:10 キッズスイミング
- 19:00～20:00 キッズスイミング

木曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ラテン45 猿谷 英子 予約
- 11:00～11:40 エアロ1 清水 麻希 予約
- 12:00～12:45 BAILA BAILA45 猿谷 英子 予約 アップデート
- 13:00～13:45 【MOVE BODY】POWER45 金子 勇太 予約
- 14:00～14:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE MIDORI 予約 アップデート
- 14:55～15:25 ダンス基礎 or【不定期】UMWD有料クラス30 MIDORI 有料 予約
- 15:40～16:40 バレエ60 大溝 千明 予約
- 16:50～17:20 ポアントスクール30 大溝 千明 有料 予約
- 18:35～18:55 Ageless Mobi20 荒木 秀介 予約
- 19:15～20:00 【MOVE BODY】FIGHT45 島田 ちはる 予約 アップデート
- 20:15～21:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE YUCCO 予約 アップデート
- 21:15～22:05 エアロ2 新村 卓也 予約

Bスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 小林 賀章 予約
- 11:05～11:35 【MOVE BODY】CONDITION30 猿谷 英子 予約
- 11:55～12:40 【MOVE BODY】FIGHT45 金子 勇太 予約 アップデート
- 13:00～13:45 骨盤リズムダイエット45 あべ いくみ 予約
- 14:00～15:00 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 猿谷 英子 有料 予約
- 15:20～16:20 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:40～18:40 キッズ体育のミカタ
- 19:10～19:55 カラダほぐすYOGA45 新村 卓也 予約
- 20:10～20:55 HATHA YOGA ディープ ブレス プロウ45 新村 卓也 予約
- 21:15～22:00 ストリートダンス45 YUCCO 有料 予約

ジム
- 11:25～11:45 免疫ケア体操
- 11:55～12:15 スタートFit ～おなかおさえ腰痛～20
- 12:25～12:45 スタートFit ～カラダリセット～20
- 20:10～20:30 スタートFit ～ヒップアップ～20
- 20:40～21:00 SPARTAN CIRCUIT20

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミング45
- 12:35～13:15 平泳ぎ初級スクール45 稲毛 友紀 有料
- 13:30～14:30 クロール&背泳ぎスクール 稲毛 友紀 有料
- 15:10～16:10 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
- 16:50～17:50 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング
- 18:10～19:10 キッズスイミング
- 19:00～20:00 キッズスイミング
- 19:15～19:45 月替わり4泳法 12月より バタフライ～背泳ぎ～平泳ぎ～クロール 20:20～20:50 小玉 瑛巳
- 20:50～21:30 フィンスイム30 小玉 瑛巳

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 健美操45 鈴木 いずみ 予約
- 11:00～11:45 ZUMBA 安倍 浩子 予約
- 12:10～12:55 ヨガ45 優笠 麻紀子 予約
- 13:10～13:50 エアロ1 増渕 勇 予約
- 14:05～14:55 ステップ2 増渕 勇 予約
- 15:10～15:55 フラダンス45 好美 予約
- 16:05～17:05 有料フラダンススクール60 好美 有料 予約
- 17:15～18:15 コンディショニングヨガ60 Ami 有料 予約
- 19:00～19:45 【MOVE BODY】POWER45 鶴岡 雅士 予約
- 20:00～20:45 【MOVE BODY】FIGHT45 鶴岡 雅士 予約 アップデート
- 20:00～22:00 ノンストップBAILA BAILA60 猿谷 英子 予約

Bスタジオ
- 10:45～11:50 親子で楽しむ運動あそび
- 11:05～11:50 ヴィンヤサヨガ45 taichi 予約
- 12:05～12:50 【MOVE BODY】DANCE45 安倍 浩子 予約 アップデート
- 13:10～13:55 美姿勢ワークアウト 佐藤 昇 予約
- 14:10～14:55 カラダしぼるYOGA45 秋野 朝美 予約
- 15:20～16:20 キッズチアダンス
- 16:30～17:30 キッズチアダンス
- 17:40～18:40 キッズチアダンス
- 19:10～19:45 【MOVE BODY】DANCE30 猿谷 英子 予約 アップデート
- 19:55～20:40 骨盤リズムダイエット45 猿谷 英子 予約
- 20:50～21:30 アドバンスマーシャル 宮崎 紗衣 有料 予約

ジム
- 11:40～12:00 基礎DAN!20
- 12:10～12:30 Ageless Martial20 NEW

プール
- 10:30～11:00 アクアミット+F 30 稲毛 友紀
- 11:10～11:40 アクアダンス30 稲毛 友紀
- 12:10～13:10 初級クロール・背泳ぎ 福井 友弥 有料
- 13:20～14:20 スキルアップ四泳法 福井 友弥 有料
- 15:10～16:10 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
- 16:50～17:50 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング
- 18:10～19:10 キッズスイミング
- 19:00～20:00 キッズスイミング

土曜日

Aスタジオ
- 9:15～9:55 エアロ1 学毛 真紀 予約
- 10:15～10:45 アロマヒーリングストレッチ30 学毛 真紀 予約
- 11:00～11:45 やさしいバレエ 古園井 美果 予約
- 12:05～12:50 美姿勢ワークアウト 佐藤 昇 予約
- 13:05～13:50 【MOVE BODY】SHAPE45 野澤 郁織 予約
- 14:05～14:50 【MOVE BODY】POWER45 齊藤 航 予約
- 15:10～15:55 【MOVE BODY】FIGHT45 齊藤 航 予約 アップデート
- 16:10～16:40 基礎DAN!30 佐藤 郁 予約
- 16:55～17:40 【MOVE BODY】DANCE45 佐藤 郁 予約 アップデート
- 17:55～18:40 ZUMBA Marie 予約
- 19:00～20:30 ベーシックジャズダンススクール90 高木 伸一郎 有料 予約

Bスタジオ
- 8:55～9:40 朝ヨガ45 添田 美帆 予約
- 10:00～10:45 ヨガ45 添田 美帆 予約
- 11:05～11:50 HATHA YOGA ディープ ブレス プロウ45 知久 浩典 予約
- 12:35～13:15 やさしいバレエ センターレッスンstyle15 古園井 美果 有料 予約
- 13:10～13:40 MAT PILATES30 佐藤 昇 予約
- 14:00～14:45 カラダしぼるYOGA45 あべ いくみ 予約
- 15:00～15:45 ベリーダンスフィットネス あべ いくみ 予約
- 16:00～16:30 ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 あべ いくみ 有料 予約
- 17:40～18:40 ジャイアンツヴィーナスダンススクール 有料
- 19:00～19:45 K-POP STYLE DANCE Marie 有料 予約

ジム

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 9:20～10:20 キッズスイミング
- 10:20～11:20 キッズスイミング
- 10:40～11:40 キッズスイミング
- 12:45～12:55 ベビースイミング45
- 13:30～14:30 キッズスイミング
- 13:50～14:50 キッズスイミング
- 14:50～15:50 キッズスイミング
- 15:10～16:10 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:50～18:50 キッズスイミング
- 19:00～20:00 キッズスイミング

日曜日

Aスタジオ
- 8:55～9:55 ヨガ60 Ami 予約
- 10:15～10:55 ステップ1 市川 和子 予約
- 11:10～11:55 BASE WALK45 百瀬 容子 予約 アップデート
- 12:10～12:55 BAILA BAILA45 百瀬 容子 予約 アップデート
- 13:10～13:55 ZUMBA 百瀬 容子 予約
- 14:10～14:55 【MOVE BODY】DANCE45 佐藤 郁 予約 アップデート
- 15:10～15:55 【MOVE BODY】POWER45 山内 穂高 予約
- 16:10～16:55 【MOVE BODY】FIGHT45 徳岡 隆之介 予約 アップデート
- 17:10～18:10 オリジナルマーシャル60 徳岡 隆之介 有料 予約

Bスタジオ
- 9:15～10:15 キッズ体育のミカタ
- 10:25～11:25 キッズ体育のミカタ
- 11:35～12:35 キッズ体育のミカタ
- 13:15～14:00 ヴィンヤサヨガ45 エイミ 予約
- 14:15～15:00 B to Bバランス45 吉村 敏子 予約
- 15:15～16:00 カラダしぼるYOGA45 新井 由美子 予約
- 16:15～16:45 アロマヒーリングストレッチ30 新井 由美子 予約
- 17:10～17:40 【不定期開催】スリム&ストロングワークアウト30 宮崎 紗衣 予約

ジム

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング
- 9:20～10:20 キッズスイミング
- 10:20～11:20 キッズスイミング
- 10:40～11:40 キッズスイミング
- 11:40～12:40 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
- 13:20～14:20 キッズスイミング
- 14:40～15:40 キッズスイミング
- 16:00～17:00 キッズスイミング

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	アクア
アイテム未使用レッスン 青色マーキング	65	40	
アイテム使用レッスン 黄色マーキング	46	35	
MAENO STYLE STEP		24	
バレエ	36		
アクアビクススイム【MOVE BODY】AQUA			33
スイム			20（1コース10名）