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 京橋

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 7:00～23:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:30～19:00
［T E L］06-6352-3531
［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

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

月曜日

Aスタジオ
- ピックルボール（OPENPLAY） 8:00～9:30 ［有料］
- カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 的場 さゆり ［予約］
- ZUMBA 11:05～11:50 的場 さゆり ［予約］
- ヨガ60 12:05～13:05 押谷 えりか ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:20～13:50 YOSHI ［予約］［アップデート］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 YOSHI P ［予約］［アップデート］
- ピラティススクール 17:10～18:10 的場 さゆり ［有料］
- 【MOVE BODY】DANCE45 18:55～19:40 阿部 真佐美 ［予約］［アップデート］
- フリースタイルダンス45 19:55～20:40 阿部 真佐美 ［予約］

Bスタジオ
- 【有料】らくらく太極拳 9:55～10:55 棚橋 真由美 ［有料］［予約］
- 健康エール30 11:20～11:50 笠松 清香 ［予約］
- 【MOVE BODY】SHAPE30 12:10～12:40 笠松 清香 ［予約］
- アクティブストレッチ 13:05～13:35 白石 幸子 ［予約］
- POWER FLOW PILATES45 13:50～14:35 佐藤 雄太 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:05～15:50 YOSHI ［有料］
- キッズチアダンス 16:30～17:30
- キッズチアダンス 17:30～18:30
- ヨガ45 18:45～19:30 田原 里恵 ［予約］
- NEW Ageless Martial20 19:45～20:05 ［予約］
- 【MOVE BODY】SHAPE30 20:20～20:50 岩城 彩 ［予約］

ジム
- 【有料】健康ループ体操 10:40～11:40 喜多 杏 ［有料］

プール

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- ピックルボール（OPENPLAY） 8:00～10:00 ［有料］
- MAT PILATES45 10:20～11:05 島田 真理 ［予約］
- エアロ2 11:20～12:10 島田 真理 ［予約］
- ステップ1 12:30～13:10 島田 真理 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:30～14:15 NAMIKA ［予約］［アップデート］
- ベリーダンスフィットネス 14:40～15:25 保原 佐佳 ［予約］
- HULA HULA 15:45～16:30 杉山 憲子 ［予約］
- エアロ1 18:20～19:00 的場 さゆり ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 佐藤 雄太 ［予約］
- ピックルボール（OPENPLAY） 20:30～22:30 ［有料］

Bスタジオ
- NEW Ageless Martial20 10:50～11:10 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 11:30～12:00 喜多 杏 ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 喜多 杏 ［予約］
- ヨガ60 13:20～14:20 保原 佐佳 ［予約］
- 【有料】HIPHOPダンス初級 14:35～15:20 NAMIKA ［有料］［予約］
- HIPHOPスクール 15:35～16:35 NAMIKA ［有料］
- キッズ空手60 17:00～18:00
- NEW Ageless Martial30 18:30～19:00 ［予約］
- オリジナルピラティス45 19:20～20:05 的場 さゆり ［予約］

ジム
- トータルリカバリー 10:10～10:30 外和田 梨帆 ［予約］

プール
- スイミングスクール45 ～四泳法初中級～ 10:45～11:30 松崎 剛志 ［有料］
- アクアダンス30 12:30～13:00 苅山 奈保

木曜日

Aスタジオ
- MAT PILATES45 10:00～10:45 白木 英里 ［予約］
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:05～11:50 白木 英里 ［予約］
- 健康エール30 12:10～12:40 岩城 彩 ［予約］
- ノンストップBAILA BAILA60 13:05～14:05 石河 香 P ［予約］
- 【有料】エアロ上級 14:20～15:20 真子 ［有料］［予約］
- エアロビクススキルアップスクール 15:40～17:40 真子 ［有料］
- 【MOVE BODY】POWER45 18:40～19:25 中西 太希 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 KEIKO P ［予約］［アップデート］
- ピックルボール（OPENPLAY） 21:00～22:00 ［有料］

Bスタジオ
- ピラティススクール中級 8:50～9:35 白木 英里 ［有料］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 10:30～11:00 岩城 彩 ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】POWER30 11:20～11:50 岩城 彩 ［予約］
- カラダほぐすYOGA45 12:10～12:55 白木 英里 ［予約］
- アクティブストレッチ 13:15～13:45 柴山 美由紀 ［予約］
- MAT PILATES30 18:55～19:25 KEIKO ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:45～20:30 中西 太希 ［予約］［アップデート］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:50～21:20 KEIKO ［有料］

ジム
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:10～13:30 白石 幸子 ［予約］
- 【有料】健康ループ体操 13:45～14:45 白石 幸子 ［有料］

プール
- 0から平泳ぎ 11:40～12:00
- 少人数制スイミングスクール 12:10～13:10 柴田 英孝 ［有料］
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40

金曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:10～10:55 YOSHI P ［予約］［アップデート］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 YOSHI P ［予約］［アップデート］
- エアロ1 12:15～12:55 富岡 広希 ［予約］
- ヒーリングストレッチ45 13:10～13:55 まり ［予約］
- 【有料】エアロ中級 14:15～15:05 まり ［有料］［予約］
- 競技エアロフライトスクール 15:30～17:30 真子 ［有料］
- エアロ1 18:20～19:00 川下 栄治 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 西田 P ［予約］［アップデート］
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:25～21:10 中谷 梨乃 ［予約］［アップデート］
- ピックルボール 21:30～22:30 ［有料］

Bスタジオ
- 【有料】エアロ中級 10:00～10:50 富岡 広希 ［有料］［予約］
- オリジナルピラティス45 11:10～11:55 富岡 広希 ［予約］
- HIPHOP 45 12:15～13:00 YUKIMI ［予約］
- シェイピング30 13:15～13:45 柴山 美由紀 ［予約］
- NEW Ageless Martial30 14:05～14:35 ［予約］
- 【有料】心と身体を整えるヨガ 14:50～15:50 東園 昭子 ［有料］［予約］
- YOGAスクール60 16:05～17:05 東園 昭子 ［有料］
- 限界SQUAT 18:30～18:45 赤石 奈々 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:00～19:30 川口 大輔 ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 出口 凱也 ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:30～21:15 西田 ［有料］

ジム
- フレックスストレッチ20 12:40～13:00 柴山 美由紀 ［予約］

プール
- アクアダンス45 11:15～12:00 上津原 千恵
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40
- キッズスイミング 14:30～15:30
- キッズスイミング 15:35～16:35
- キッズスイミング 16:40～17:40

土曜日

Aスタジオ
- ピラティススクール 8:45～9:45 的場 さゆり ［有料］
- エアロ2 10:05～10:55 的場 さゆり ［予約］
- ステップ1 11:15～11:55 的場 さゆり ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 西田 P ［予約］［アップデート］
- NEW Ageless Martial30 13:20～13:50 ［予約］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:10～14:55 佐藤 雄太 ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】POWER45 15:15～16:00 佐藤 雄太 ［予約］
- 【有料】イベントレッスン枠 （日程・内容は館内掲示をご覧ください） 16:20～17:20 ［有料］
- ピックルボール（OPENPLAY） 17:45～19:45 ［有料］

Bスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 南部 若菜 ［予約］
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 阿部 真佐美 ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】SHAPE45 12:20～13:05 的場 さゆり ［予約］
- 【有料】HIPHOPダンス初中級 13:20～14:05 西田 ［有料］［予約］
- カラダしぼるYOGA45 14:40～15:25 津川 絵己 ［予約］
- NEW MAT PILATES45 15:45～16:30 津川 絵己 ［予約］
- ローラーコンディショニングスクール 16:45～17:45 津川 絵己 ［有料］
- ダンス基礎スクール 18:25～19:25 石河 香 ［有料］

ジム

プール

日曜日

Aスタジオ
- ノンストップBAILA BAILA60 10:00～11:00 竹若 典子 P ［予約］
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 石河 香 P ［予約］［アップデート］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 笠松 清香 ［予約］［アップデート］
- ヨガ60 13:10～14:10 東園 昭子 ［予約］
- エアロ1 14:30～15:10 高島 リサ ［予約］
- ピックルボール 15:30～16:30 ［有料］
- ピックルボール 16:45～17:45 ［有料］

Bスタジオ
- ピラティススクール 8:35～9:35 麻中 千誉 ［有料］
- ヨガ60 9:55～10:55 麻中 千誉 ［予約］
- 【MOVE BODY】POWER30 11:30～12:00 川口 大輔 ［予約］
- 【有料】フリースタイルダンス初級 12:20～13:05 石河 香 ［有料］［予約］
- オリジナルマーシャル 13:25～14:10 青松 勇守 ［予約］
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:30～15:15 青松 勇守 ［予約］
- 【有料】エアロ中級 15:30～16:20 高島 リサ ［有料］［予約］

ジム

プール
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40

P …スタジオプレミアムオプションをご契約、または都度購入の方がご参加いただけるプレミアムクラス。