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 国領

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 9:45～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:45～20:00
［T E L］042-483-0820
［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
- 【MOVE BODY】DANCE45 10:15～11:00 草田 静華 予約 アップデート
- 全身シェイプ20 11:30～11:50
- NEW MAT PILATES45 12:10～12:55 喜多 智大 予約
- エアロ1 13:15～13:55 喜多 智大 予約
- オリジナル ダンス基礎 14:15～15:00 芝 純一 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 仲村渠 琴音 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 21:25～22:10 芝 純一 予約 アップデート

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:30～11:30
- 【有料】YAMUNA フット&ピラティス 14:00～15:00 足立 圭子 有料 予約
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- キッズバレエ 90 18:30～20:00
- やさしいバレエ 20:20～21:05 唐木田 陽子 予約
- 【有料】やさしいバレエセンターレッスン 21:15～22:00 唐木田 陽子 有料 予約

Cスタジオ
- ヨガ45 10:20～11:05 加藤 智枝 予約
- ステップ2 11:20～12:10 草田 静華 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:30～13:00 杉本 興昭 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 杉本 興昭 予約 アップデート
- カラダほぐすYOGA45 14:15～15:00 喜多 智大 予約
- キッズ空手 16:30～17:30
- キッズ空手 17:30～18:30
- ピックルボール 施設貸出 19:00～20:00 有料 予約
- ZUMBA 20:25～21:10 足立 圭子 予約
- NEW 【MOVE BODY】FIGHT30 21:25～21:55 仲村渠 琴音 予約 アップデート

ジム
- FOCUS PILATES【美姿勢20】13:15～13:35
- FOCUS PILATES【美脚20】13:45～14:05

プール
- マタニティスイム 11:00～12:00 堀井 なつみ 住 弘江
- 【有料】中級4泳法 13:00～13:45 臘内 望 有料
- アクアミット＋F30 13:55～14:25 近藤 麻理
- アクアダンス30 14:35～15:05 近藤 麻理
- 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
- ヨガ60 10:15～11:15 堀米 ちひろ 予約
- ストレッチ20 11:30～11:50
- 骨盤リズムダイエット45 12:10～12:55 諒 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 13:15～14:00 諒 予約 アップデート
- BAILA BAILA45 14:15～15:00 吾瀬 容子 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
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:50～20:35 倉本 珠絵 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:55～21:40 倉本 珠絵 予約 アップデート

Bスタジオ
- やさしいバレエ60 13:15～14:15 石川 実和子 予約
- 【有料】センターレッスン 初級45 14:30～15:15 石川 実和子 有料 予約
- キッズ ストリートダンス キッズ 16:30～17:30
- 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 ジュニアⅡ 17:30～18:30

Cスタジオ
- エアロ1 10:20～11:00 下郡山 育江 予約
- HULA HULA 11:20～12:05 下郡山 育江 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 仲宗根 久美 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 中野 雅也 予約
- 太極拳45～32式～ 14:15～15:00 于華 予約
- キッズ卓球 キッズ 15:30～16:30
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ卓球 ジュニア 17:30～18:30
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ75 18:30～19:45
- NEW Ageless Martial30 20:15～20:45 岩本 空 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 瀬野 裕輝 予約 アップデート

ジム
- FOCUS PILATES【美脚20】19:50～20:10
- FOCUS PILATES【美尻20】20:20～20:40

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- アクアオリジナル45 13:10～13:55 滝澤 由久子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- 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
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 山本 あゆ美 予約 アップデート
- ZUMBA 11:20～12:05 下郡山 育江 予約
- 骨盤リズムダイエット45 12:25～13:10 下郡山 育江 予約
- 健康エール30 13:25～13:55 小林 広枝 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 小林 広枝 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
- ベリーダンスフィットネス 20:00～20:45 佐藤 澄香 予約
- エアロ2 21:00～21:50 佐藤 澄香 予約

Bスタジオ
- スタートFit ～動けるカラダ～20 12:50～13:10
- スタートFit ～おなか引き締め～20 13:20～13:40
- スタートFit ～ヒップアップ～20 13:50～14:10
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- スタートFit ～動けるカラダ～20 19:20～19:40
- スタートFit ～おなか引き締め～20 19:50～20:10
- Ageless Mobi20 20:20～20:40

Cスタジオ
- HULA HULA 10:20～11:05 百瀬 容子 予約
- ヨガ45 11:25～12:10 yukko 予約
- ジャズダンス60 12:40～13:40 越智 まゆみ 予約
- 【有料】ジャズダンス45 13:55～14:40 越智 まゆみ 有料 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズチアダンス 90 18:30～20:00
- POWER FLOW PILATES30 20:20～20:50 松本 淳代 予約
- カラダほぐすYOGA45 21:05～21:50 松本 淳代 予約

プール
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- 【有料】ハイドロトーン45 13:30～14:15 浅井 貴子 有料
- 【有料】初級クロール 14:15～15:00 臘内 望 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

金曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 小林 広枝 予約
- エアロ1 11:25～12:05 前野 光治 予約
- BAILA BAILA45 12:25～13:10 遠藤 かおり 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:25～13:55 遠藤 かおり 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15～15:00 小川 ゆり 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
- エアロ1 19:50～20:30 仲村渠 琴音 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:55～21:40 小須 亨 予約

Bスタジオ
- NEW Ageless Martial20 12:30～12:50
- 【有料】HIPHOP有料スクール 13:10～13:55 小川 ゆり 有料 予約
- キッズダンスK-POPダンス 16:30～17:30
- キッズダンスK-POPダンス 17:30～18:30

Cスタジオ
- 【有料】スクール太極剣60～42式～ 10:00～11:00 葉室 なみ 有料 予約
- 太極拳60～24式～ 11:15～12:15 葉室 なみ 予約
- ステップ1 12:30～13:10 前野 光治 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:25～13:55 中野 雅也 予約
- エアロ2 14:10～15:00 大森 朋子 予約
- キッズ新体操 15:30～16:30
- キッズ新体操 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ新体操 ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【MOVE BODY】POWER30 19:55～20:25 小須 亨 予約
- ステップ1 20:50～21:30 仲村渠 琴音 予約

ジム
- FOCUS PILATES【美姿勢20】11:15～11:35
- NEW FOCUS PILATES【美尻20】11:45～12:05

プール
- 【有料】スイムスクール 中級 10:00～10:45 臘内 望 予約
- ベビースイミング 45 11:00～11:45
- マタニティアクア 12:00～13:00 浅井 貴子 江口 由紀
- アクアオリジナル45 13:20～14:05 浅井 貴子
- キッズスイミング 14:30～15:30
- 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

土曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 土屋 朋子 予約 アップデート
- 【有料】ZUMBA（50分） 11:00～11:50 土屋 朋子 有料 予約
- BASE WALK45 12:05～12:50 芝 純一 予約 アップデート
- エアロ1 13:05～13:45 土屋 朋子 予約
- ジャズダンス60 14:00～15:00 柴崎 恵理子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 仲宗根 久美 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 16:25～17:10 仲宗根 久美 予約
- ピックルボール 施設貸出 18:00～19:00 有料 予約
- キッズスイミング 9:00～10:00
- 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 14:30～15:30
- 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

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- 【有料】ハウスダンススクール 初中級90 13:30～15:00 芝 純一 有料 予約
- 【有料】ジャズダンス60 15:15～16:15 柴崎 恵理子 有料 予約
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30～18:30

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 9:00～10:00
- ヨガ60 10:30～11:30 高屋 由紀子 予約
- 【有料】ストレッチ&リセット 12:10～12:40 土屋 朋子 有料 予約
- コンディショニングオリジナル45 13:00～13:45 柴崎 恵理子 予約
- 基礎DAN!30 14:15～14:45 土屋 朋子
- HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 15:10～15:55 大塚 ナミ
- カラダほぐすYOGA30 16:10～16:40 大塚 ナミ

日曜日

Aスタジオ
- ステップ2 10:10～11:00 佐藤 澄香 予約
- ベリーダンスフィットネス 11:20～12:05 佐藤 澄香 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:30～13:15 諒 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 仲村渠 琴音 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 五十嵐 美奈子 予約 アップデート
- ZUMBA 15:35～16:20 五十嵐 美奈子 予約
- ピックルボール 施設貸出 16:50～17:50 有料 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
- やさしいバレエ（バーレッスン） 15:00～15:45 北村 三佳子 予約
- 【有料】やさしいセンタースクール30 15:55～16:25 北村 三佳子 有料 予約
- 【有料】バレエスクール75 16:35～17:50 北村 三佳子 有料 予約
- 【有料】パフォーマンススクール45 18:00～18:45 北村 三佳子 有料 予約

Cスタジオ
- キッズ卓球 ジュニアⅠ 9:00～10:00
- キッズ卓球 ジュニア 10:00～11:00
- ステップ1 11:35～12:15 仲村渠 琴音 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:35～13:05 仲村渠 琴音 予約
- ヨガ45 13:35～14:20 諒 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:40～15:10 岩本 空 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:30～16:15 大森 朋子 予約

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- 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
- ベビースイミング 45 13:30～14:15
- 【有料】フィンスイム 14:20～14:40 松井 秀太 有料
- アクアダンス45 15:45～16:30 仲村渠 琴音