

ティップネス 宮崎台

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 8:00～22:00
祝日 9:30～20:00
[TEL] 044-856-0028
[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>



月曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	アロマヒーリング ストレッチ60 10:00～11:00 和田 敦子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 MANAMI			FOCUS PILATES 【美脚】20 10:15～10:35	ベビースイミング 45 10:00～10:45
45					Ageless Martial20 10:40～11:00	
11:00						
15						
30	ZUMBA 11:15～12:00 MANAMI	[MOVE BODY] CONDITION30 11:25～11:55 藤川 恵梨				[MOVE BODY] AQUA30 11:30～12:00 田中 真樹子
45						
12:00						
15						
30	[MOVE BODY] FIGHT45 12:15～13:00 藤川 恵梨	HULA HULA 12:15～13:00 相原ラナキラ正人				BODY MAKE SWIM 12:15～12:45 田中 真樹子
45						
13:00						
15						
30	[MOVE BODY] POWER30 13:20～13:50 藤川 恵梨	MAT PILATES45 13:15～14:00 浦谷 美帆				
45						
14:00						
15						
30		ジャズ ダンス45 14:15～15:00 吉野 紀代子				
45	ヨガ60 14:20～15:20 浦谷 美帆					
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30	[MOVE BODY] FIGHT30 19:20～19:50 高橋 由衣	オリジナル ダンス 19:10～20:00 楠屋 美千子			マシンレクチャー 19:15～19:30	
45						
20:00						
15						
30	[MOVE BODY] DANCE45 20:10～20:55 ERIKA	[MOVE BODY] SHAPE45 20:15～21:00 横瀬 市佳			マシンレクチャー 20:15～20:30	SPARTAN CIRCUIT20 20:20～20:40
45						
21:00						
15						
30	[MOVE BODY] POWER30 21:20～21:50 横瀬 市佳	やさしい HIPHOP 21:15～22:00 ERIKA			マシンレクチャー 21:15～21:30	限界SQUAT 20:45～21:00
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

火曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45						
11:00						
15						
30						
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

水曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45						
11:00						
15						
30						
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

木曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45						
11:00						
15						
30						
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						
15						
30						
45						
23:00						

月	火	水	木	金	土	日
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

2026年
4月

ティップネス宮崎台

タイムスケジュール & インフォメーション

営業時間 [月曜～木曜] 9:30～23:00 [土曜] 8:00～22:00 [日曜] 8:00～20:00 [祝日] 9:30～20:00
休館日: 毎週金曜 tel: 044-856-0028 <https://tip.tipness.co.jp>



		土曜日					
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00							
15							キッズスイミング 9:00～10:00
30							
45							
10:00							
15							
30	カラダほくす YOGA45 10:15～11:00 戸原千波 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00					キッズスイミング 10:00～11:00
45							
11:00							
15							
30	美姿勢 ワークアウト 11:15～12:00 戸原千波 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00～12:00	HIP HOP 有料 スクール45 11:10～11:55 小川ゆり [予約]	マシンレクチャー 11:15～11:30			キッズスイミング 11:00～12:00
45							
12:00							
15							
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 小川ゆり [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:00～13:00		マシンレクチャー 12:15～12:30			
45							ベビースイミング 45 12:30～13:15
13:00							
15							
30	(MOVE BODY) DANCE30 13:15～13:45 高橋由衣 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 13:00～14:00		マシンレクチャー 13:15～13:30			
45							
14:00							
15	HULA HULA 14:00～14:45 高橋幸子 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00～15:00	キッズチャダンス ジュニア 13:35～14:35				キッズスイミング 13:45～14:45
30				マシンレクチャー 14:15～14:30	基礎DAN!20 14:10～14:30		
45					限界SQUAT 14:35～14:50		
15:00							
15	ノンストップ BAILA BAILA60 15:00～16:00 笠松祐子 [予約]			マシンレクチャー 15:15～15:30			キッズスイミング 14:45～15:45
30							
45							
16:00							
15							Ageless Mobil20 16:05～16:25
30	アロマヒーリング ストレッチ45 16:15～17:00 笠松祐子 [予約]	42式 総合太極拳 有料スクール 16:10～17:10 青木麻子 [予約]					キッズスイミング 15:45～16:45
45							Ageless Martial20 16:30～16:50
17:00							
15							
30	(MOVE BODY) POWER45 17:15～18:00 藤川恵梨 [予約]						キッズスイミング 16:50～17:50
45							
18:00							
15							
30	(MOVE BODY) FIGHT45 18:15～19:00 藤川恵梨 [予約]						
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							

		日曜日					
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	フリースペース	プール
09:00							
15							キッズスイミング 9:00～10:00
30							
45							
10:00							
15							
30	(MOVE BODY) DANCE45 10:10～10:55 芝純一 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	気功45 10:00～10:45 中村美恵 [予約]				キッズスイミング 10:00～11:00
45							
11:00							
15							
30	(MOVE BODY) POWER45 11:20～12:05 横瀬市佳 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:00～12:00	ハウスダンス60 基礎スクール 11:15～12:15 芝純一 [予約]				キッズスイミング 11:00～12:00
45							
12:00							
15							
30	(MOVE BODY) FIGHT45 12:25～13:10 横瀬市佳 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:00～13:00					キッズスイミング 12:00～13:00
45							
13:00							
15							
30	(MOVE BODY) SHAPE45 13:30～14:15 榎木海帆 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 13:00～14:00	マシンレクチャー 13:15～13:30				キッズスイミング 13:00～14:00
45							
14:00							
15							限界HUKKIN 14:00～14:15
30							Ageless Martial20 14:20～14:40
45							SPARTAN CIRCUIT20 14:45～15:05
15:00							
15							
30							マシンレクチャー 14:15～14:30
45							
16:00							
15							
30	カラダほくす YOGA45 15:40～16:25 坂出哲子 [予約]						(MOVE BODY) AQUA45 15:45～16:30 榎木海帆
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							

ニュース

新プログラムのご紹介

2026年 4月

アップデートプログラム

アップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦!

格闘技エクササイズで 糖を消費 老化原因[AGES]を減らせ!

Don't Worry
▶はじめてでも大丈夫!
▶Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム

Ageless Martial シリーズ 第2弾

Up & Down
↑スタミナ&エネルギー
↓糖&脂肪

Be Happy
▶軽快なフットワーク!
▶ココロもカラダも弾む!

FIGHT

世界のダンスを感じる!

心肺機能を高め 脂肪燃焼を目指すクラス

汗、背、たのしく、MOVE BODY

BAILA BAILA

ハイルハイ

太ももときめく、ラッシュ感がボディへ CHANGEL!

BASE WALK

ハースウォーク

世界のヒックアーティスティに なりきって ポテンシャルを 楽しく伸ばそう!

さあ、歩きだそう! なりたい自分へ

「はじめて」が一番似合う月!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください

自然な白さを取り戻す!!

セルフホワイトニング

安心・安全
短時間・低料金
食事制限なし
自然な白さ
痛くない

施術時間 30分
※初回45分お時間いただきます。

1回券: 1,430円(税込)
※初回45分お時間いただきます。

4回券: 5,148円(税込)
※有効期間: 購入日より60日間

今話題の『セルフホワイトニング』を11月～本格導入決定!!
回数券ご購入でお得にセルフケアができます。
ご予約はお電話またはフロントまで。

★平日・土日祝18:00～は男性のお客様もご予約いただけます!

女性専用 セルフエステ

月額 2,200円で エステマシンが 使い放題!!

お試し利用可能!!
おひとり様1回30分の700円(税込)
気になる部位を試してみませんか?
会員外のお客様も利用可能です。

肌のハリ感up
エイジングケア
冷え改善

ご予約・お問い合わせ
ティップネス宮崎台店 ☎044-856-0028
もしくは1階フロントにてご予約受付中

【宮崎台限定】セルフ美容お試してみませんか?

◆セルフホワイトニング
会員様限定: 通常1,430円(税込) 30分1,100円(税込)でお試しいただけます!!
(非会員様の場合は2,200円となります)

◆セルフエステ
おひとり様1回30分の700円(税込)～オプション登録もごさいます。

■完全個室
■ボディ用とフェイシャル用、2つのヘッドで、気になる部分をセルフケアできます。
■使用方法もiPadを見ながら簡単操作
■気になる部位を好きなだけできる(フロントにてご予約制となります)

ご予約・お問い合わせは、お電話にてお問い合わせください。 TEL 044-856-0028

(WEB決済(又は店頭にて電子チケット購入)+TIPNESSでの予約必須)

曜日	レッスン名	担当者	時間	料金(税込)	場所	定員
月	有料スクールジャズダンス60	吉野 記代子	15:15～16:15	1,760円	Cスタジオ	17名
	太極拳スクール60 ※48式	青木 諒子	11:00～12:00	1,380円	Bスタジオ	30名
	スキルアップヨガ～見よう見まねからの卒業～	窪田 みゆき	11:20～12:05	1,100円	Cスタジオ	17名
火	ボディメイクRetレーニング45	理恵	13:20～14:05	1,100円	Cスタジオ	17名
	有料バレエスクール45 ※1,2,3週目ヴァリエーション/4週目ボワット	大塚 怜衣	14:40～15:25	1,650円	Cスタジオ	12名
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	小川 ゆり	20:25～20:55	1,650円	Cスタジオ	17名
水	有料バレエ45～センターバレエ～	駒形 祥子	11:05～11:50	1,650円	Cスタジオ	12名
	BODYメンテナンス45	和田 敦子	13:30～14:45	1,320円	Cスタジオ	17名
	有料スクールジャズダンス60	高木 伸一郎	11:10～12:10	1,380円	Bスタジオ	17名
木	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30	ERINA	20:30～21:00	1,650円	Cスタジオ	17名
	HIPHOPスクール45	小川 ゆり	14:10～14:55	1,650円	Cスタジオ	17名
	太極拳スクール60 ※42式総合太極拳	青木 諒子	16:20～17:20	1,380円	Bスタジオ	17名
日	ハウズダンス60有料スクール	芝 純一	11:15～12:15	1,650円	Cスタジオ	10名
	有料バレエ45 ※ヴァリエーション	加藤 理恵	16:15～17:00	1,650円	Bスタジオ	17名
	有料バレエ45 ※トゥシューズ45	加藤 理恵	17:15～17:45	1,320円	Bスタジオ	17名

(店舗予約・店舗決済)

曜日	レッスン名	担当者	時間	料金(税込)	場所	定員
火	スイミングスクール 中上級		11:50～12:35	1,650円	プール	10名
	スイミングスクール 初級	浜田 貴夫	13:00～13:45	1,650円	プール	10名
	スイミングスクール 上級		13:50～14:35	1,650円	プール	10名
水	4泳法基礎マスター45	吉次 恭祐	11:50～12:35	1,650円	プール	10名
木	らくらく青泳ぎ	吉次 恭祐	10:55～11:40	1,650円	プール	10名
	すいすい平泳ぎ		11:45～12:30	1,650円	プール	10名