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 船橋

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 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] 047-425-7333
[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
- エアロ1 10:05～10:45 松本 淨代 [予約]
- ステップ1 11:00～11:40 松本 淨代 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:15～13:00 平野 莉子 [アップデート] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 13:15～13:45 平野 莉子 [予約]
- ヨガ60 14:00～15:00 樋口 和枝 [予約]
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 キッズ 15:30～16:30
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 75 17:30～18:45
- エアロ1 19:10～19:50 木村 陽 [予約]
- エアロ2 20:05～20:55 木村 陽 [予約]
- 週替わりエアロ2／ステップ2 21:15～22:05 横瀬 弘樹 [予約]

Bスタジオ
- 【有料】機能改善スクール 10:05～10:45 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- リフレッシュ体操60 11:00～12:00 鈴木 まり子 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 12:15～13:00 鈴木 まり子 [予約]
- オリジナルピラティス45 13:40～14:25 横瀬 弘樹 [予約]
- キッズ体育のミカタキッズ 15:45～16:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:45～18:45
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 田端 寿美礼 [アップデート] [予約]
- ZUMBA 20:20～20:50 横瀬 弘樹 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 21:10～21:55 猿渡 恒幸 [予約]

Cスタジオ
- NEW やさしいラテンステップ 10:15～10:45 鉄川 恵美 [予約]
- NEW 【有料】ラテンコンビネーション 11:05～11:35 鉄川 恵美 [有料] [予約]
- 卓球サークル 12:40～14:00
- 卓球専用予約枠 14:00～14:20
- 卓球専用予約枠 14:20～14:40
- 卓球専用予約枠 14:40～15:00
- 卓球専用予約枠 15:00～15:20
- キッズバレエ 15:45～16:45
- キッズバレエ 16:45～17:45
- キッズバレエ 17:45～18:45
- キッズチアダンス 週替 特別練習タイム 19:00～20:00
- やさしいジャズダンス 20:20～21:20 越智 まゆみ [予約]

ガレージ
- お腹シェイプ 11:50～12:05
- NEW Ageless Martial20 12:15～12:35
- SPARTAN CIRCUIT20 12:45～13:05
- ストレッチ30 13:15～13:45
- キッズダンスK-POPダンス 16:45～17:45
- キッズダンスK-POPダンス 17:45～18:45
- NEW Ageless Martial30 19:25～19:55
- ストレッチ15 20:05～20:20
- Ageless Mobi20 20:30～20:50

プール
- 水中ストレッチ 10:10～10:50 奥戸 美希子 [有料]
- 成人スイミング45 10:55～11:40 奥戸 美希子 [有料]
- 四泳法中級クラス30 11:45～12:15 奥戸 美希子 [有料]
- NEW マスターズスイム45 12:20～13:05 奥戸 美希子
- アクアミット+F 45 13:15～14:00 阿部 浩美
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 18:45～19:45
- 【MOVE BODY】AQUA30 20:25～20:55 田端 寿美礼

水曜日

Aスタジオ
- ZUMBA 10:05～10:50 亜彩 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 亜彩 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05～12:50 山本 あゆ美 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:15～13:45 山本 あゆ美 [予約] [アップデート]
- エアロ1 14:10～14:50 木村 陽 [予約]
- キッズチアダンス キッズ 15:45～16:45
- キッズチアダンス ジュニア 16:45～17:45
- キッズチアダンス 17:45～18:45
- 週替わりMOVE BODY POWER45／SHAPE45 19:15～20:00 REN [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 REN [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 めり [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- アクティブストレッチ 10:05～10:35 松沼 由紀 [予約]
- NEW Ageless Martial20 10:55～11:15
- ジャズダンス75 11:30～12:45 岡田 恵子
- バレエ75 13:05～14:20 堀江 真紀 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:35～15:20 REN [予約] [アップデート]
- キッズ体育のミカタキッズ 15:45～16:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:45～18:45
- 骨盤リズムダイエット45 19:15～20:00 新谷 雪乃 [予約]
- MAT PILATES45 20:15～21:00 新谷 雪乃 [予約]
- オリジナル NEW ヨガ30 21:20～21:50 今井 圭子 [予約]

Cスタジオ
- 【有料】ジャズダンススクール 10:45～11:15 岡田 恵子 [有料] [予約]
- 卓球専用予約枠 11:25～11:45
- 卓球専用予約枠 11:45～12:05
- 卓球専用予約枠 12:05～12:25
- 卓球専用予約枠 12:25～12:45
- 【有料】キレイな姿勢を作るピラティススクール（1：3週目開講） 12:55～13:55 KOTOMI [有料] [予約]
- 限界SQUAT 14:40～14:55
- 限界HUKKIN 15:00～15:15
- キッズ卓球キッズ 16:45～17:45
- キッズ卓球ジュニア 17:45～18:45
- キッズチアダンス 75 18:55～20:10
- バレエ60 20:25～21:25 北村 三佳子 [予約]
- 【有料】週替わりバレエスクール45 21:35～22:20 北村 三佳子 [有料] [予約]

ガレージ
- 健康エール30 13:00～13:30 松沼 由紀
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 13:40～14:00
- お腹シェイプ 19:25～19:40
- ストレッチ20 19:50～20:10

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- クロール&背泳ぎ（中級） 12:10～12:55 遠藤 佳子 [有料]
- アクアダンス30 14:00～14:30 小笠原 梨乃
- アクアミット+F 30 14:40～15:10 小笠原 梨乃
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 17:45～18:45
- キッズスイミング 18:45～19:45
- NEW ウォーク&ジョグ20 20:00～20:20 今井 圭子
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 20:30～21:00 今井 圭子

木曜日

Aスタジオ
- 骨盤リズムダイエット45 10:05～10:50 新谷 雪乃 [予約]
- ヨガ60 11:10～12:10 宮本 紀子 [予約]
- HULA HULA 12:25～13:10 原田 麻里 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 平塚 洋司 [予約]
- エアロ2 14:30～15:20 飯作 俊介 [予約]
- 有料 ビックルボール 15:30～16:30 [有料] [予約]
- キッズ空手 17:00～18:00
- エアロ2 19:10～20:00 金親 佐知子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 倉持 洋希 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- ステップ1 10:15～10:55 田端 寿美礼 [予約]
- エアロ1 11:20～12:00 田端 寿美礼 [予約]
- BIG DANCE 12:25～13:10 渡辺 藤美恵 [予約]
- BAILA BAILA45 13:25～14:10 渡辺 藤美恵 [アップデート]
- 太極拳60 14:25～15:25 中野 貴一 [予約]
- キッズ体育のミカタキッズ 15:45～16:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:45～18:45
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 上野 楓 [予約] [アップデート]
- ヴィンヤサスタイルヨガ45 20:25～21:10 森田 昌治 [予約]
- カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 森田 昌治 [予約]

Cスタジオ
- たのしいエクササイズ 10:00～11:00 阿部 浩美
- 【有料】バレエスクール初中級75 11:15～12:30 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 【有料】ポワントでバーレッスン45 12:45～13:30 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 【有料】フラメンコスクール60 13:45～14:45 大石 直子 [有料] [予約]
- 【有料】はじめてフラメンコスクール40 14:50～15:30 大石 直子 [有料] [予約]
- キッズダンスキッズ 15:45～16:45
- キッズダンスジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズダンスジュニアⅡ 17:45～18:45
- はじめてバレエ30 19:30～20:00 ゆかこ [予約]
- やさしいバレエ 20:15～21:00 ゆかこ [予約]
- 【有料】バレエスクール30 21:15～21:45 ゆかこ [有料] [予約]

ガレージ
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 10:40～11:00
- NEW Ageless Martial20 11:10～11:30
- ストレッチ15 11:35～11:50
- 【有料】健康増進スクール 13:25～14:10 新谷 雪乃 [有料] [予約]
- Ageless Mobi20 14:35～14:55
- ストレッチ15 15:05～15:20
- 限界SQUAT 19:25～19:40
- 限界HUKKIN 19:50～20:05

プール
- アクアダンス30 11:20～11:50 新谷 雪乃
- アクアミット+F 30 12:00～12:30 新谷 雪乃
- 初級四泳法45 12:40～13:25 藤井 洸 [有料]
- 初級クロール 13:30～14:00 藤井 洸 [有料]
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 17:45～18:45
- キッズスイミング 18:45～19:45

金曜日

Aスタジオ
- FAST WALK30 10:10～10:40 松沼 由紀 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 10:55～11:40 松沼 由紀 [予約] [アップデート]
- ヨガ60 12:05～13:05 HIRO [予約]
- ステップ2 13:25～14:15 横瀬 弘樹 [予約]
- エアロ1.5 14:35～15:20 金親 佐知子 [予約]
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 15:45～16:45
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 16:45～17:45
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 17:45～18:45
- AROMAハヌマーンヨガ45 19:15～20:00 TARUN
- オリジナルマーシャル45 20:15～21:00 REN [予約]
- アドバンスエアロ 21:15～22:15 DAISUKE [予約]

Bスタジオ
- ジャズダンス60 10:30～11:30 鉄川 恵美 [予約]
- 基礎DAN!20 11:55～12:15 上野 楓
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:35～13:05 松沼 由紀
- アクティブストレッチ 13:25～13:55 松沼 由紀 [予約]
- バレエ75 14:15～15:30 谷口 裕子 [予約]
- キッズ体育のミカタキッズ 15:45～16:45
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 75 18:50～20:05
- ベリーダンスフィットネス 20:20～21:05 原田 麻里 [予約]
- 【有料】マーシャルスキルアップスクール 21:20～21:50 REN [有料] [予約]

Cスタジオ
- 【有料】ジャズダンススクール 11:45～12:15 鉄川 恵美 [有料] [予約]
- 【有料】バレエスクール（基礎）60 13:00～14:00 谷口 裕子 [有料] [予約]
- 卓球専用予約枠 14:10～14:30
- 卓球専用予約枠 14:30～14:50
- 卓球専用予約枠 14:50～15:10
- 卓球専用予約枠 15:10～15:30
- キッズストリートダンスキッズ 15:45～16:45
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:45～18:45
- HULA HULA 19:15～20:00 原田 麻里 [予約]
- オリジナルピラティス45 20:20～21:05 横瀬 弘樹 [予約]

ガレージ
- 卓球専用予約枠 11:30～11:50
- 卓球専用予約枠 11:50～12:10
- 卓球専用予約枠 12:10～12:30
- 卓球専用予約枠 12:30～12:50
- キッズストリートダンスキッズ 19:00～20:15
- オリジナル BOX FIGHT 20:35～20:55

プール
- キッズスイミング 10:00～11:00
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- スイム500 12:00～12:30 奥戸 美希子 [整理券]
- FUN SWIM 12:35～13:05 奥戸 美希子 [整理券]
- 初めて四泳法45 13:10～13:55 奥戸 美希子 [有料]
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 17:45～18:45
- キッズスイミング 18:45～19:45
- クロール30 20:00～20:30 村松 照子
- スイマーズトレーニング60 20:40～21:40 村松 照子 [有料] [予約]

土曜日

Aスタジオ
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 75 8:00～9:15
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 9:15～10:15
- エアロ2 10:30～11:20 小宮 知子 [予約]
- ステップ1 11:40～12:20 小宮 知子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス プロ45 12:45～13:30 日暮 祐貴 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 13:50～14:35 REN [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:55～15:40 REN [予約] [アップデート]
- エアロ2 16:00～16:50 岡部 和彦 [予約]
- ステップ2 17:05～17:55 岡部 和彦 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:15～19:00 上野 楓 [予約] [アップデート]
- HIPHOP60 19:15～20:15 MEGU [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 8:15～9:15
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 9:15～10:15
- キッズ体育のミカタキッズ 10:15～11:15
- バレエ75 11:35～12:50 ゆかこ [予約]
- ベリーダンスフィットネス 13:10～13:55 原田 麻里 [予約]
- カラダほぐすYOGA30 14:10～14:40 日暮 祐貴 [予約]
- NEW POWER FLOW PILATES45 14:55～15:40 上野 楓 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 15:55～16:40 上野 楓 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 17:00～17:45 REN [予約]
- 【有料】サタデーナイトレッスン枠 18:00～19:30 [予約]

Cスタジオ
- キッズ空手 8:15～9:15
- キッズ空手 9:15～10:15
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 10:30～11:30
- キッズチアリーディング千葉ジェッツ船橋 11:30～12:30
- 【有料】バレエバリエーションスクール30 13:05～13:35 中尾 [有料] [予約]
- 卓球専用予約枠 14:00～14:20
- 卓球専用予約枠 14:20～14:40
- キッズダンスキッズ 15:00～16:00
- キッズダンスジュニアⅠ 16:00～17:00
- キッズダンスジュニアⅡ 17:00～18:00
- 【有料】ストリートダンスベーシック基礎45 18:15～19:00 MEGU [有料] [予約]

ガレージ
- キッズチアダンス 90 8:00～9:30
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 12:25～12:45
- はじめてTRX 12:55～13:15
- TRX WORKOUT20 13:20～13:40
- NEW Ageless Martial20 13:50～14:10
- Ageless Mobi20 14:20～14:40
- BOUNCE FUN 14:50～15:10
- ストレッチ15 15:20～15:35
- 基礎DAN!20 17:00～17:20 上野 楓

プール
- キッズスイミング 7:45～8:45
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:45～11:45
- キッズスイミング 11:45～12:45
- ベビースイミング45 13:10～13:55
- アクアダンス45 14:00～14:45 大嶌 美帆 [整理券]
- アクアミット+F 30 14:55～15:25 大嶌 美帆
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45
- キッズスイミング 17:45～18:45
- キッズスイミング 18:45～19:45

日曜日

Aスタジオ
- ファーストピクス 10:00～10:40 小林 亮子 [予約]
- ZUMBA 10:55～11:40 小林 亮子 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:00～12:45 齊藤 航 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:00～13:45 齊藤 航 [予約] [アップデート]
- アドバンスエアロ 14:05～15:05 DAISUKE [予約]
- ステップ1.5 15:25～16:05 DAISUKE [予約]
- エアロ1 16:25～17:05 渡辺 藤美恵 [予約]
- ノンストップBAILA BAILA60 17:25～18:25 渡辺 藤美恵 [予約]

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 8:15～9:15
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 9:15～10:15
- キッズ体育のミカタキッズ 10:15～11:15
- カラダほぐすYOGA45 11:55～12:40 森田 昌治 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55～13:40 上野 楓 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】DANCE30 14:00～14:30 上野 楓 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:45～15:15 上野 楓 [予約]
- ジャズダンス60 15:30～16:30 星野 美和 [予約]
- 【有料】JAZZダンス初中級 16:45～17:45 星野 美和 [有料] [予約]

Cスタジオ
- キッズ空手 8:15～9:15
- キッズ空手 9:15～10:15
- キッズストリートダンスキッズ 11:00～12:00
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 12:00～13:00
- キッズストリートダンス 13:00～14:00
- 卓球サークル 15:30～17:00

ガレージ
- Ageless Mobi20 11:15～11:35 齊藤 航
- 基礎DAN!20 12:00～12:20 小林 亮子
- 健康エール30 13:10～13:40
- SPARTAN CIRCUIT15 13:50～14:05
- BOX FIGHT 14:15～14:35
- スタートFit ～ストレッチ～20 14:50～15:10
- スタートFit ～ストレッチ～ 15:20～15:35
- NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 15:45～16:05

プール
- キッズスイミング 7:45～8:45
- キッズスイミング 8:45～9:45
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 10:45～11:45
- キッズスイミング 11:45～12:45
- フィンスイム30 16:00～16:30 梶原 健太郎