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 下井草

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］03-3301-7667
［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
- ヨガ45 10:00～10:45 増渕 勇 予約
- エアロ1 11:05～11:45 増渕 勇 予約
- BASE WALK45 12:05～12:50 安倍 浩子 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:10～13:55 安倍 浩子 予約 アップデート
- ステップ2 14:10～15:00 相原 萌絵 予約
- Moe Style ステップ45 15:15～16:00 相原 萌絵 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
- 【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 鈴木 秀翔 予約
- NEW Ageless Martial30 20:25～20:55 鈴木 秀翔 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 21:10～21:55 日高 愛 予約

Bスタジオ
- はじめて ジャズダンス 10:15～10:45 茂田 篤子 予約
- 茂田Style ジャズダンス 11:00～12:00 茂田 篤子 有料 予約
- バレエ入門45 12:20～13:05 石川 実和子 予約
- 入門バレエ スクール45 13:20～14:05 石川 実和子 有料 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 佐藤 あゆみ 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
- 基礎DAN! 30 19:35～20:05 尾崎 全子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 20:20～20:50 尾崎 全子 予約 アップデート
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 21:05～21:50 佐藤 あゆみ 予約

ジム
- NEW Ageless Mobi20 13:15～13:35
- スタートFit ～筋肉リリース～ 13:45～14:05
- スタートFit ～カラダリセット～20 20:30～20:50

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- 初級4泳法 12:20～13:05 松田 崇史 有料 予約
- アクアミット+F 30 13:20～13:50 潤
- アクアダンス30 14:00～14:30 潤
- 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
- アクアミット+F 30 19:45～20:15 露久保 俊彦
- アクアダンス45 20:25～21:10 露久保 俊彦

水曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15～11:00 YUCCO 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 11:20～12:05 久保田 美穂 予約
- アクティブ ストレッチ 12:25～12:55 久保田 美穂 予約
- NEW Ageless Martial30 13:15～13:45 久保田 美穂 予約
- やさしいエアロ&コンディショニング 14:05～14:50 井出 涼子 予約
- キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
- 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
- エアロ1 18:50～19:30 吉岡 茂広 予約
- 吉岡Style エアロ 19:45～20:45 吉岡 茂広 有料 予約
- マーシャル ワークアウト 21:00～21:45 AOI 予約

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 Kei 予約
- ストリート ダンス 11:15～12:00 YUCCO 有料 予約
- HULA HULA 12:20～13:05 早川 いずみ 予約
- 骨盤リズム ダイエット30 13:20～13:50 添田 美帆 予約
- MAT PILATES45 14:10～14:55 添田 美帆 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
- キッズダンス 18:40～19:40
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:00～20:45 佐藤 あゆみ 予約 アップデート
- アロマヒーリング ストレッチ30 21:05～21:35 佐藤 あゆみ 予約

ジム
- 朝のからだメンテ 9:45～10:05 清野 陽子 予約
- TRXフルボディ エクササイズ 10:20～10:40 清野 陽子 有料 予約
- FOCUS PILATES 【美姿勢】20 19:20～19:40
- NEW Ageless Mobi20 19:50～20:10

プール
- バタフライ スクール ～フィンを使って マスター!～ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
- クロール スクール ～楽に、長く泳ぐ～ 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
- スイム サークル45 12:50～13:35
- アクアミット+F 30 13:50～14:20 小堀 民子
- アクアダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
- 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
- エアロ1 10:00～10:40 松本 淳代 予約
- エアロ2 11:00～11:50 小田 忠明 予約
- ステップ2 12:10～13:00 小田 忠明 予約
- ヨガ45 13:20～14:05 小柳 光 予約
- Ageless Mobi20 14:20～14:40 川島 浩子
- NEW Ageless Martial20 14:55～15:15
- 太極拳60 15:30～16:30 ヘイガン 美佐恵 予約
- 『卓球』開放タイム 16:45～18:30
- ジャズ ダンス45 19:10～19:55 構井 晃道 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 20:10～20:55 金子 勇太 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:15～22:00 金子 勇太 予約 アップデート

Bスタジオ
- アロマヒーリング ストレッチ45 9:55～10:40 井上 恵 予約
- BASE WALK30 10:55～11:25 松本 淳代 予約 アップデート
- POWER FLOW PILATES30 11:40～12:10 松本 淳代 予約
- ベリーダンス フィットネス 12:25～13:10 サトウタカコ 予約
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:25～13:55 サトウタカコ 予約 アップデート
- 太極拳42式 スクール 14:10～15:10 ヘイガン 美佐恵 有料 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
- 初級バレエ 19:10～19:55 石川 実和子 予約
- バレエ ～センタースクール45～ 20:10～20:55 石川 実和子 有料 予約
- SPARTAN CIRCUIT30 21:15～21:45 小野 将来

ジム
- やさしいシェイピング 12:20～12:40 清野 陽子
- ウォーキング講座 12:45～13:05 清野 陽子 有料 予約
- スタートFit ～筋肉リリース～ 15:30～15:45
- 限界HUKKIN 20:40～20:55

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- ステップアップ四泳法 11:30～12:15 塩月 智博 有料 予約
- 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
- 【MOVE BODY】AQUA30 20:00～20:30

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:50～10:50 山田 多佳子 予約
- エアロ2 11:05～11:55 小宮 知子 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 12:10～12:40 伊藤 法子 予約
- エアロ1 12:55～13:35 鎌木 利一 予約
- アロマヒーリング ストレッチ60 13:55～14:55 鎌木 利一 予約
- ピラティス スクール Pilates Guidance 15:15～16:15 鈴木 貴幸 有料 予約
- キッズバレエ キッズ 16:30～17:30
- キッズバレエ 17:30～18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 寺垣 聖子 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 21:20～21:50 洞 大凱 予約

Bスタジオ
- HULA HULA 10:00～10:45 原田 麻里 予約
- ストレッチ20 11:00～11:20 伊藤 法子
- NEW Ageless Martial20 11:30～11:50 伊藤 法子
- バレエ スクール90 ～初中級～ 12:15～13:45 柴田 真奈美 有料 予約
- オリジナル ピラティス45 14:05～14:50 鈴木 貴幸 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
- ピラティス スクール Pilates Guidance 19:00～20:00 鈴木 貴幸 有料 予約
- オリジナル ピラティス45 20:15～21:00 鈴木 貴幸 予約
- エアロ2 21:15～22:05 寺垣 聖子 予約

ジム
- スタートFit ～筋肉リリース～ 10:15～10:30
- スタートFit ～筋肉リリース～ 10:35～10:50
- NEW スタートFit ～TRX～20 13:05～13:25
- スタートFit ～TRX～20 19:40～20:00

プール
- 平泳ぎ スクール ～基礎を固めて美しく～ 10:15～11:00 塩月 智博 有料 予約
- ワンポイント スイム45 11:15～12:00 塩月 智博 有料 予約
- スイム サークル30 12:10～12:40
- ウォーク&ジョグ・ベーシック 13:00～13:20
- アクアミット・ベーシック 13:30～13:50
- 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
- ヨガ60 9:00～10:00 SEIHO 予約
- エアロ1 10:20～11:00 前野 光治 予約
- エアロ2 11:20～12:10 前野 光治 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 12:25～13:10 加藤 みのり 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 加藤 みのり 予約 アップデート
- オリジナル ピラティス45 14:10～14:55 尚武 予約
- ヨガ60 15:15～16:15 MIWA 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:30～17:15 ヨーコ 予約 アップデート
- HIPHOP コレオstyle 17:30～18:15 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 18:30～19:15 日高 愛 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:35～20:20 日高 愛 予約 アップデート
- ヒーリング ストレッチ30 20:35～21:05 日高 愛 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 キッズ 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
- ベリーダンス フィットネス 13:20～14:05 松尾 昇平 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:20～15:05 松尾 昇平 予約 アップデート
- 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Ⅱ60 17:30～18:30
- キッズチアダンス 18:30～19:30
- キッズチアダンス ジュニアⅢ 19:30～20:30

ジム
- 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:10～11:25
- NEW Ageless Martial20 11:30～11:50
- スタートFit ～カラダリセット～20 11:55～12:15 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 10:05～11:05
- キッズスイミング 11:10～12:10
- キッズスイミング 12:15～13:15
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- 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

日曜日

Aスタジオ
- ストレッチ 9:00～9:20 清野 陽子 予約
- シェイピング30 9:30～10:00 清野 陽子 予約
- メリハリABS&HIP 10:10～10:30 清野 陽子 予約
- B to B バランス45 10:50～11:35 吉村 敏子 予約
- 基礎DANI15 11:50～12:05 佐藤 あゆみ
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:15～13:00 佐藤 あゆみ 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 小野 将来 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:30～15:15 佐藤 あゆみ 予約 アップデート
- 協栄 シェイプ ボクシング50 15:40～16:30 宮澤 秀子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00～17:45 小川 ゆり 予約 アップデート
- 『卓球』解放タイム 18:00～19:15

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30
- カラダほぐす YOGA45 11:55～12:40 添田 美帆 予約
- バレエ60 13:05～14:05 石橋 美々 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 14:25～15:25 高尾 美香子 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 15:40～16:25 佐藤 あゆみ 予約
- 【2月22日開催】カオリンStyle ステップ 16:50～17:50 新井 香織 有料 予約
- 小川Style HIPHOP 18:00～18:45 小川 ゆり 有料 予約

ジム
- 限界HUKKIN 13:25～13:40
- スタートFit ～TRX～20 13:50～14:10
- ステップの無い週 ビックルボール コート貸し出し 詳細は別途館内POPにてご確認ください

プール
- ベビースイミング45 8:10～8:55
- ベビースイミング45 8:55～9:40
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:05～12:05
- キッズスイミング 12:10～13:10
- キッズスイミング 13:15～14:15
- キッズスイミング 14:15～15:15
- キッズスイミング 15:15～16:15
- アクアミット+F 30 16:30～17:00 小堀 民子
- アクアダンス30 17:05～17:35 小堀 民子
- スイム サークル45 17:45～18:30