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 塚口

[営業時間] 平日 9:45～23:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:45～19:00
[T E L] **06-6428-5155**
[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

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	アクティブストレッチ 10:15～10:45 山本 尚子 予約		
45			
11:00			【有料スイミング】平泳ぎ初級 10:45～11:15 吉元 裕子 有料
15	NEW 【MOVE BODY】DANCE45 11:05～11:50 山本 尚子 予約 アップデート	HULA HULA 11:00～11:45 堀内 彰子 予約	
30			
45			
12:00			
15	MAT PILATES45 12:10～12:55 梶村 友美 予約	HULA HULA 有料クラス45 12:00～12:45 堀内 彰子 有料	
30			
45			
13:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT30 13:10～13:40 梶村 友美 予約 アップデート	ジャズダンス45 13:00～13:45 長頭 ますみ 予約	
30			
45			アクアダンス30 13:30～14:00 TOMOMI
14:00			
15	【施設貸出】ピックルボール 14:00～15:00 有料 予約	ヨガスクール45 14:00～14:45 岡田 香奈 有料 予約	
30			
45			
15:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズチアリーディングキッズ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズチアリーディングジュニア 17:35～18:35	キッズスイミング 17:40～18:40
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30		NEW Ageless Martial30 19:20～19:50 HARU 予約	
45	【MOVE BODY】SHAPE30 19:30～20:00 坂巻 航 予約		
20:00			
15			
30	【MOVE BODY】POWER30 20:20～20:50 HARU 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 坂巻 航 予約 アップデート	
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	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			ベビースイミング45 10:00～10:45
30	エアロ1 10:15～10:55 小宮 友紀 予約	アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 山本 尚子 予約	
45			
11:00	骨盤リズムダイエット30 11:15～11:45 小宮 友紀 予約	ZUMBA 11:15～12:00 Seiya 予約	月替わり4泳法スクール 11:00～11:45 山下 志洋 有料
15			
30			
45	シェイピング30 12:15～12:45 松川 亜由美 予約		
12:00			
15			【MOVE BODY】AQUA30 12:45～13:15 小川 文緒
30			
45		NAO STYLE DANCE SCHOOL 13:00～14:00 NAO 有料	アクアダンス30 13:20～13:50 小川 文緒
13:00			
15			
30	【有料】真子 style challenge 14:10～15:00 真子 有料 予約	たのしいエクササイズ 14:15～15:15 河合 ゆみ子	
45			
14:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35		キッズスイミング 16:35～17:35
17:00			
15			
30			
45	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:50～18:50		キッズスイミング 17:50～18:50
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30	【MOVE BODY】FIGHT45 19:30～20:15 塚田 陸斗 予約 アップデート	エアロ1 19:30～20:10 吉原 陽子 予約	
45			
20:00			
15			
30	【MOVE BODY】DANCE45 20:30～21:15 吉原 陽子 予約 アップデート	NEW Ageless Martial30 20:30～21:00 塚田 陸斗 予約	
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	プールA	プールB
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15			キッズ幼稚園授業45 10:00～10:45	
30				
45	【有料】ヨガ60 10:30～11:30 岡田 香奈 有料 予約			キッズ幼稚園授業45 10:30～11:15
11:00				
15		太極拳スクール 10:45～11:45 加藤 玲子 有料		
30				
45				
12:00				
15	オリシナルピラティス45 12:00～12:45 岡田 香奈 予約	エアロ2 12:00～12:50 中井 英人 予約		
30				
45				
13:00				
15	NEW Ageless Martial30 13:05～13:35 塚田 陸斗 予約	オリジナルコンディショニング45 13:05～13:50 中井 英人 予約	キッズ幼稚園授業45 13:00～13:45	
30				
45				
14:00				
15	【施設貸出】ピックルボール 14:00～15:00 有料 予約	【有料】ラテンエアロ45 14:10～14:55 中井 英人 有料	キッズ幼稚園授業 13:50～14:50	
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	SHOW DANCE 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30	
16:00				
15				
30				
45	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	SHOW DANCE ジュニア60 16:35～17:35	キッズスイミング 16:35～17:35	
17:00				
15				
30				
45	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:50～18:50		キッズスイミング 17:50～18:50	
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30	【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 森 秀樹 予約	NEW 【新入会】ボディチェンジ体験会30 19:30～20:00 予約		
45				
20:00				
15				
30	【MOVE BODY】FIGHT45 20:35～21:20 森 秀樹 予約 アップデート			
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

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。

指定 …スタジオ指定クラス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指定クラス。

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 塚口

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:15～10:55 東園 昭子 予約	HULA HULA 10:15～11:00 杉山 憲子 予約	
やさしいフリースタイルダンス 11:10～11:55 NAO 予約	【有料】ヨガ60 11:15～12:15 東園 昭子 有料 予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 指定 NAO 予約 アップデート	健康エール30 12:30～13:00 山本 尚子 予約	
【MOVE BODY】POWER30 13:15～13:45 HARU 予約	ベリーダンスフィットネス 13:20～14:05 Rummy 予約	アクアダンス45 13:30～14:15 松原 法子
ビックルボール 14:00～15:00 有料 予約	NEW UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:15～15:00 NAO 有料	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズダンスキッズ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズダンスジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズスイミング 16:35～17:35
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:50～18:50	キッズダンスジュニアⅡ 17:50～18:50	キッズスイミング 17:50～18:50
ZUMBA 19:15～20:00 柴田 竜一 予約	MAT PILATES45 19:30～20:15 白木 英里 予約	
【MOVE BODY】DANCE45 20:30～21:15 間瀬 千尋 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA45 20:30～21:15 白木 英里 予約	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	プールC
キッズ体育のミカタキッズ 9:15～10:15				
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:15～11:15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:45～11:30 東 芳江 予約	ベビースイミング45 10:00～10:45	キッズスイミング 10:30～11:30	キッズスイミング 10:30～11:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:15～12:15	エアロ1 11:50～12:30 東 芳江 予約	キッズスイミング 11:30～12:30		
キッズ体育のミカタジュニアⅢ 12:15～13:15		キッズスイミング 12:30～13:30	キッズスイミング 12:30～13:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 指定 川下 栄治 予約 アップデート	基礎DAN!20 14:00～14:20 十河 飛鳥 予約	キッズスイミング 13:30～14:30		
NEW Ageless Martial20 15:05～15:25 十河 飛鳥 予約	限界SQUAT 14:35～14:50 十河 飛鳥 予約 / NEW UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 15:00～15:30 川下 栄治 有料	キッズスイミング 14:30～15:30		
カラダほぐすYOGA45 15:45～16:30 島田 真理 予約	HIPHOP60 16:00～17:00 原田 美紀 予約			
エアロ2 16:45～17:35 島田 真理 予約	HIP HOPスクール 17:15～18:15 原田 美紀 有料			
ステップFUNスキルアップ 18:00～19:00 島田 真理 有料 予約				

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:30～11:15 乾 真理子 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 10:30～11:15 JUNKO 予約	ベビースイミング45 10:00～10:45	
エアロ1 11:30～12:10 乾 真理子 予約	MAT PILATES45 11:30～12:15 JUNKO 予約	キッズスイミング 11:30～12:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30～13:15 指定 KEIKO 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA45 12:35～13:20 佐藤 美由紀 予約	キッズスイミング 12:30～13:30	キッズスイミング 12:30～13:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:30～14:00 KEIKO 有料	MARIKO オリジナルエアロ 13:45～14:45 乾 真理子 有料 予約	キッズスイミング 13:30～14:30	
NEW Ageless Martial30 14:30～15:00 坂巻 航 予約		キッズスイミング 14:30～15:30	
【MOVE BODY】POWER45 15:15～16:00 坂巻 航 予約			
バレエスクール60 16:15～17:15 大浦 千尋 有料		スイミングスクール（上級） 16:00～17:00 橋本 貴幸 有料	

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。

指定 …スタジオ指定クラス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指定クラス。