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 田無

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］042-450-0808
［休 館 日］毎週木曜

・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
- 09:00 BASE WALK45 10:35～11:20 大島 温子 [予約] [アップデート]
- 11:00 エアロ2 11:35～12:25 大島 温子 [予約]
- 13:00 【MOVE BODY】POWER30 12:40～13:10 岡村 ひかり [予約]
- 14:00 24式太極拳60【初級】 13:30～14:30 広瀬 純子 [予約]
- 16:00 キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- 17:00 キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- 18:00 キッズ体育のミカタ 17:30～18:30
- W 19:00 【MOVE BODY】DANCE30 19:15～19:45 岡村 ひかり [予約] [アップデート]
- 19:30 【MOVE BODY】FIGHT30 20:00～20:30 岡村 ひかり [予約] [アップデート]
- 21:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:35 MiDORi [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 10:00 からだ調整ストレッチ60 10:05～11:05 柴崎 恵理子 [予約]
- 11:30 ベリーダンスフィットネス 11:25～12:10 原田 麻里 [予約]
- 12:30 HULA HULA 12:30～13:15 原田 麻里 [予約]
- 14:30 ヨガ60 13:30～14:30 郡山 恵 [予約]
- 15:30 【有料】48式太極拳60【中級】 14:45～15:45 広瀬 純子 [有料] [予約]
- 17:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール 17:00～18:00
- 18:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール 18:00～19:00
- 19:30 ヒーリングストレッチ30 19:15～19:45 SAE [予約]
- 20:30 ベリーダンスフィットネス 20:00～20:45 SAE [予約]
- 21:30 【有料】ベリーダンススクール 20:55～21:25 SAE [有料] [予約]

ジム
- 11:15 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:25～11:40
- 11:30 スタートFit ～ダイエット～15 11:45～12:00
- 11:45 スタートFit ～カラダリセット～15 12:05～12:20
- 13:45 スタートFit ～おなか引き締め～15 13:40～13:55
- 14:00 TRX フローストレッチ 14:00～14:20
- 20:00 SPARTAN CIRCUIT20 20:05～20:25
- 20:30 限界HUKKIN 20:30～20:45

プール
- 11:40 ウォーク&ジョグ・ベーシック 11:40～12:00
- 12:00 【MOVE BODY】AQUA30 12:10～12:40 三浦 美香
- 12:50 【有料】スイミングスクール【平泳ぎ・バタフライ】 12:50～13:35 木下 令子 [有料] [予約]
- 15:00 キッズスイミング準備 15:00～15:30
- 15:30 キッズスイミング 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
- 18:30 キッズスイミング 18:30～19:30
- 20:50 【MOVE BODY】AQUA30 20:50～21:20 大城 健太

火曜日

Aスタジオ
- 10:15 MAT PILATES45 10:15～11:00 杉崎 奈穂 [予約]
- 11:15 エアロ1 11:15～11:55 尾崎 全子 [予約]
- 12:15 【MOVE BODY】DANCE45 12:15～13:00 尾崎 全子 [予約] [アップデート]
- 13:15 ZUMBA 13:15～14:00 亜彩 [予約]
- 14:20 健康エール30 14:20～14:50 大城 健太 [予約]
- 15:30 キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- 16:30 キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- 17:30 キッズ体育のミカタ 17:30～18:30
- 19:00 基礎DAN!20 19:00～19:20 Fujiko [予約]
- NEW 19:35 Ageless Martial30 19:35～20:05 [予約]
- 20:20 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 大城 健太 [予約]
- 21:20 Ageless Mobi30 21:20～21:50 大城 健太 [予約]

Bスタジオ
- 10:15 やさしいジャズダンス 10:15～11:00 早川 いずみ [予約]
- 11:15 HULA HULA 11:15～12:00 早川 いずみ [予約]
- 12:15 カラダほぐすYOGA45 12:15～13:00 亜彩 [予約]
- 13:15 バレエ45 13:15～14:00 石橋 美々 [予約]
- 14:15 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 14:15～14:55 石橋 美々 [有料] [予約]
- 15:15 【有料】ヴァリエーションスクール 15:10～15:50 石橋 美々 [有料] [予約]
- 16:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール 17:00～18:00
- 18:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール 18:00～19:00
- 19:30 【MOVE BODY】DANCE30 19:35～20:05 Fujiko [予約] [アップデート]
- 20:30 アクティブストレッチ 20:20～20:50 Fujiko [予約]

ジム
- 11:15 スタートFit ～カラダリセット～15 11:15～11:30
- 11:35 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:35～11:50
- 13:10 スタートFit ～セットアップ～15 13:10～13:25
- 13:30 スタートFit ～おなか引き締め～15 13:30～13:45
- 20:50 限界HUKKIN 20:50～21:20 大城 健太
- 21:40 限界SQUAT 21:40～18:55 大城 健太

プール
- 10:30 ベビースイミング準備 10:30～11:00
- 11:00 ベビースイミング45 11:00～11:45
- 13:25 アクアミット+F 30 13:25～20:55 佐藤 宣子
- 14:05 アクアダンス30 14:05～14:35 佐藤 宣子
- 15:00 キッズスイミング準備 15:00～15:30
- 15:30 キッズスイミング 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
- 18:30 キッズスイミング 18:30～19:30

水曜日

Aスタジオ
- 10:10 エアロ1 10:10～10:50 北本 啓祐 [予約]
- 11:10 【MOVE BODY】POWER45 11:10～11:55 山路 和輝 [予約]
- 12:15 【MOVE BODY】FIGHT30 12:15～12:45 大城 健太 [予約] [アップデート]
- 13:10 ステップ1 13:10～13:50 小田 忠明 [予約]
- 14:10 【MOVE BODY】CONDITION30 14:10～14:40 岡村 ひかり [予約]
- 15:30 キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- 16:30 キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- 17:30 キッズ体育のミカタ 17:30～18:30
- 19:30 【MOVE BODY】FIGHT45 19:30～20:15 三浦 美香 [予約] [アップデート]
- 20:30 【MOVE BODY】SHAPE45 20:30～21:15 岡村 ひかり [予約]

Bスタジオ
- 10:15 アクティブストレッチ 10:15～10:45 大城 健太 [予約]
- 11:15 カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 北本 啓祐 [予約]
- 12:05 エアロ2 12:05～12:55 小田 忠明 [予約]
- 13:15 24式太極拳45【初級】 13:15～14:00 中野 賢一 [予約]
- 14:10 【有料】32式太極剣45 14:10～14:55 中野 賢一 [有料] [予約]
- 16:00 キッズストリートダンス 16:00～17:00
- 17:00 キッズストリートダンス 17:00～18:00
- 18:00 キッズストリートダンス 18:00～19:00
- 19:00 キッズストリートダンスジュニアII60 19:00～20:00
- 20:30 【MOVE BODY】DANCE45 20:30～21:15 諒 [予約] [アップデート]

ジム
- 13:25 スタートFit ～セットアップ～15 13:25～13:40
- NEW 13:45 Ageless Martial15 13:45～14:00
- 14:05 スタートFit ～ストレッチ～15 14:05～14:20
- NEW 19:00 Ageless Martial20 19:00～19:20
- 19:30 SPARTAN CIRCUIT20 19:30～19:50
- 19:55 限界HUKKIN 19:55～20:10

プール
- 11:20 アクアミット+F 30 11:20～11:50 露久保 俊彦
- 12:00 アクアダンス30 12:00～12:30 露久保 俊彦
- 13:30 【有料】スイミングスクール【クロール・背泳ぎ】 13:30～14:15 木下 令子 [有料] [予約]
- 15:00 キッズスイミング準備 15:00～15:30
- 15:30 キッズスイミング 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
- 18:30 キッズスイミング 18:30～19:30
- 19:30 アクアミット+F 30 19:45～20:15 小堀 民子
- 20:25 アクアダンス30 20:25～20:55 小堀 民子

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:15 エアロ1 10:15～10:55 井出 涼子 [予約]
- 11:15 健康エール30 11:15～11:45 三浦 美香 [予約]
- 12:15 BAILA BAILA45 12:15～13:00 きょーこ [予約] [アップデート]
- 13:15 Ageless Mobi30 13:15～13:45 大城 健太 [予約]
- 14:00 MAT PILATES45 14:00～14:45 薬袋 利恵子 [予約]
- 19:30 基礎DAN!30 19:15～19:45 Fujiko [予約]
- 20:30 ZUMBA 20:00～20:45 Fujiko [予約]

Bスタジオ
- 10:25 アクティブストレッチ 10:25～10:55 三浦 美香 [予約]
- 11:10 ベリーダンスフィットネス 11:10～11:55 きょーこ [予約]
- 12:10 【MOVE BODY】FIGHT30 12:10～12:40 三浦 美香 [予約] [アップデート]
- 13:00 バレエ45 13:00～13:45 星川 弘恵 [予約]
- 14:00 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 14:00～14:45 星川 弘恵 [有料] [予約]
- 15:00 キッズストリートダンスキッズ60 16:00～17:00
- 16:30 キッズストリートダンスジュニアI 17:00～18:00
- 18:00 キッズストリートダンス 18:00～19:00
- 19:00 キッズストリートダンスジュニアIII60 19:00～20:00
- 20:00 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 大木 亨介 [予約]

ジム
- 12:10 スタートFit ～ストレッチ～15 12:10～12:25
- 12:45 FOCUS PILATES【美尻120】 12:45～13:05
- 13:10 スタートFit ～おなか引き締め～15 13:10～13:25
- 13:30 スタートFit ～カラダリセット～15 13:30～13:45

プール
- 10:00 キッズ幼稚園授業 10:00～11:00
- 11:00 ベビースイミング45 11:00～11:45
- 11:45 キッズ幼稚園授業 11:45～12:45
- 13:30 アクアミット+F 30 13:30～14:00 井上 みどり
- 14:10 アクアダンス45 14:10～14:55 井上 みどり
- 15:00 キッズスイミング準備 15:00～15:30
- 15:30 キッズスイミング 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
- 18:30 キッズスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- 8:30 キッズ体育のミカタキッズ 8:30～9:30
- 9:30 キッズ体育のミカタキッズ 9:30～10:30
- 10:30 キッズ体育のミカタ 10:30～11:30
- 11:30 キッズ体育のミカタ 11:30～12:30
- 12:50 ヨガ60 12:50～13:50 薬袋 利恵子 [予約]
- 14:10 BAILA BAILA45 14:10～14:55 猿谷 美子 [予約] [アップデート]
- 15:20 【MOVE BODY】POWER30 15:20～15:50 三浦 美香 [予約]
- 16:05 【MOVE BODY】FIGHT45 16:05～16:50 三浦 美香 [予約] [アップデート]
- 17:05 【有料】オリジナルエアロ60 17:05～18:05 大島 温子 [有料] [予約]
- 18:20 エアロ1 18:20～19:00 大島 温子 [予約]
- 19:20 【有料】JAZZスクール 19:15～20:30 茂田 篤子 [有料] [予約]
- 20:40 ダンサーズエクササイズ30 20:40～21:10 茂田 篤子 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 10:40 健康エール45 10:40～11:25 岡村 ひかり [予約]
- 11:40 MAT PILATES45 11:40～12:25 三浦 美香 [予約]
- NEW 12:45 基礎DANI15 12:45～13:00 猿谷 美子 [予約]
- 13:10 【MOVE BODY】DANCE45 13:10～13:55 猿谷 美子 [予約] [アップデート]
- 14:10 【MOVE BODY】CONDITION45 14:10～14:55 三浦 美香 [予約]
- 15:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10～15:55 KOTOMI [予約] [アップデート]
- 16:10 ヒーリングストレッチ45 16:10～16:55 KOTOMI [予約]
- 17:05 【有料】リカバリーピラティス 17:05～17:45 KOTOMI [有料] [予約]
- 18:00 バレエ45 18:00～18:45 柴田 真奈美 [予約]
- 19:20 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 19:00～20:00 柴田 真奈美 [有料] [予約]
- 20:10 【有料】ポワントスクール 20:10～21:10 柴田 真奈美 [有料] [予約]

ジム
- 11:35 TRX オールワークアウト 11:35～11:55
- 12:00 限界HUKKIN 12:00～12:15

プール
- 9:00 キッズスイミング準備 9:00～10:00
- 10:00 キッズスイミング 10:00～11:00
- 11:00 キッズスイミング 11:00～12:00
- 11:00 キッズスイミング 11:00～12:00
- 12:00 キッズスイミング 12:00～13:00
- 13:00 キッズスイミング 13:00～14:00
- 14:00 キッズスイミング 14:00～15:00
- 15:00 キッズスイミング準備 15:00～15:30
- 15:30 キッズスイミング 15:30～16:30
- 16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
- 17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
- 18:30 スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ
- 10:15 ヨガ60 10:15～11:15 薬袋 利恵子 [予約]
- 11:40 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 MiDORi [予約] [アップデート]
- 12:50 【MOVE BODY】POWER45 12:50～13:35 Fujiko [予約]
- 14:00 【MOVE BODY】SHAPE45 14:00～14:45 Fujiko [予約]
- 15:00 【MOVE BODY】FIGHT30 15:05～15:35 Fujiko [予約] [アップデート]
- 16:00 エアロ2 16:00～16:50 大島 温子 [予約]
- 17:15 ピックルボール 17:15～18:15
- 18:15 ピックルボール 18:15～19:15

Bスタジオ
- 10:25 エアロ1 10:25～11:05 松本 淳代 [予約]
- 11:30 POWER FLOW PILATES45 11:30～12:15 松本 淳代 [予約]
- 12:45 ストリートダンス基礎 12:45～13:30 MiDORi [有料] [予約]
- 14:35 HULA HULA 13:50～14:35 上岡 雅子 [予約]
- 14:55 MAT PILATES45 14:55～15:40 上岡 雅子 [予約]
- 16:45 ベリーダンスフィットネス 16:00～16:45 佐藤 澄香 [予約]

ジム
- 12:40 スタートFit ～おなか引き締め～15 12:40～12:55
- 13:00 スタートFit ～動けるカラダ～15 13:00～13:15

プール
- 9:00 キッズスイミング準備 9:00～10:00
- 10:00 キッズスイミング 10:00～11:00
- 11:00 キッズスイミング 11:00～12:00
- 11:00 キッズスイミング 11:00～12:00
- 12:00 キッズスイミング 12:00～13:00
- 13:00 キッズスイミング 13:00～14:00
- 14:00 キッズスイミング 14:00～15:00
- 17:30 スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 17:30～18:30