

# ティップネス 喜多見

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

【営業時間】平日 9:00～23:00  
 土曜 8:00～21:00  
 日曜 8:00～20:00  
 祝日 9:00～20:00  
 [TEL] 03-5761-3371  
 [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でご確認ください。  
 ・「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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				3泳法基礎 9:20～10:05 早川 健太
15				有料
30	エアロ1 10:15～10:55 尾崎 全子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:05～10:50 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 9:30～12:00	バタフライ 基礎 10:10～10:55 早川 健太
45				有料
11:00				ベビースイミング 45 10:30～11:15
15				
30	(MOVE BODY) DANCE45 11:10～11:55 尾崎 全子	カラダほくす YOGA45 11:05～11:50 杉崎 奈穂		アクア ダンス30 11:30～12:00 小川 万里
45				
12:00				Ageless Mobi20 11:40～12:00
15				
30	ZUMBA 12:15～13:00 土屋 朋子	BAILA BAILA45 12:10～12:55 五十嵐 美奈子		TRX オールワークアウト 12:10～12:30
45				TRX フローストレッチ 12:35～12:55
13:00				
15				
30	エアロ1 13:20～14:00 土屋 朋子	(MOVE BODY) FIGHT45 13:15～14:00 宮澤 元樹	HULA HULA 有料クラス45 13:15～14:00 下郡山 育江	バタフライ 13:10～14:10 福井 友弥
45				
14:00				
15				
30	ステップ1 14:15～14:55 市川 和子	やさしい HIPHOP 14:15～15:00 下郡山 育江		
45				
15:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 下郡山 育江	MAT PILATES45 15:20～16:05 サトウタカコ		
45				
16:00			キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	
15				
30	ベリーダンス フィットネス 16:20～17:05 サトウタカコ	キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
45				
18:00			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
15				
30				
45				
19:00				
15	マルチステップ 19:00～19:45 村瀬 裕太郎	キッズ ストリートダンス 75 18:50～20:05		
30				
45				
20:00				
15				
30	エアロ2 20:05～20:55 村瀬 裕太郎	POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 加藤 理恵		
45				
21:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER30 21:10～21:40 原 祐介	ヒーリング ストレッチ30 20:30～21:00 加藤 理恵	SPARTAN CIRCUIT20 20:30～20:50	筋膜ストレッチ 21:00～21:20
45				
22:00				
15	Ageless Martial20 21:55～22:15 原 祐介			
30				
45				
23:00				

火曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	ヨガ60 9:55～10:55 澤田 勇人	エアロ1 10:15～10:55 市川 和子		アクア ダンス30 10:25～10:55 塚田 美香
45				
11:00				
15				
30	BAILA BAILA45 11:15～12:00 きよこ	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:10～11:55 澤田 勇人	ラテン ベーシック ダンス スクール75 11:00～12:15 佐々木 浩志	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:10～11:30
45				
12:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 HIRO	BASE WALK45 12:15～13:00 佐久間 遥	キックボクシング スクール 12:30～13:20 内田 雅之	スタートFit ～おなか引き締め～20 11:40～12:00
45				
13:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER45 13:25～14:10	HULA HULA 13:20～14:05 添田 美帆		筋膜ストレッチ 13:05～13:20
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30	バレイ60 14:40～15:40 堀江 真紀	骨盤リズム ダイエット45 14:20～15:05 添田 美帆	トレーニング スクール 14:45～15:15	
45				
16:00				
15				
30	バレイスクール (不定期開催) 15:55～16:25 堀江 真紀	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	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
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30	(MOVE BODY) DANCE45 20:05～20:50 久我谷 春佳	Ageless Martial30 20:20～20:50 上里 幸也	ZUMBA (50分) 19:45～20:35 土屋 朋子	Ageless Mobi20 20:10～20:30
45				
21:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER45 21:05～21:50 上里 幸也	(MOVE BODY) FIGHT45 21:05～21:50 久我谷 春佳		初級 クロール ・平泳ぎ 20:15～21:00 脇森 智志
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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	エアロ& シェイプ 9:35～10:25 桶屋 美千子	カラダほくす YOGA45 9:40～10:25 桶屋 美千子		平泳ぎ 9:25～10:25 天満 宏
45				
11:00				
15				
30	BAILA BAILA45 10:40～11:25 百瀬 香子	ステップ1 10:45～11:25 桶屋 美千子	BtoB バランス動作 スキルアップ 60 10:35～11:35 吉村 敏子	TRX フローストレッチ 10:35～10:55
45				
12:00				
15				
30	やさしい ジャズダンス 11:40～12:25 柴崎 恵理子	ストレッチ 11:40～12:00	免疫ケア体操 11:05～11:25	クロール初級 10:30～11:15 天満 宏
45				
13:00				
15				
30	バレイ60 12:45～13:45 中野 英子	Ageless Martial30 13:05～13:35	ジャズ スクール 12:45～13:45 柴崎 恵理子 桶屋 美千子	アクア ウォーク20 13:00～13:20 伊藤 明美
45				
14:00				
15				
30	(MOVE BODY) FIGHT45 14:00～14:45 徳岡 隆之介	HULA HULA 14:00～14:45 下郡山 育江	バレイ センタースクール30 14:00～14:30 中野 英子	基礎ヨガ 14:15～14:45 高橋 彩
45				
15:00				
15				
30	ヨガ60 15:00～16:00 高橋 彩	花まる学習会 15:15～16:15	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
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	(MOVE BODY) POWER30 19:20～19:50 相崎 亮河	エアロ2 19:40～20:30 藤野 慎士	コッ骨バレイ マニア倶楽部 19:30～20:30 中野 英子	
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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	ステップ2 10:00～10:50 村瀬 裕太郎	太極拳60 9:55～10:55 肥後 充昭	エンジョイ ピンポン 10:00～11:30	アクア オリジナル ～ボディメイク～ 9:25～10:10 滝澤 由生子
45				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30	(MOVE BODY) POWER30 12:20～12:50 佐藤 なつみ	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 12:15～13:00 戸原 千波		基本から学ぼう! バタフライ!! 12:00～12:50 河本 耕平
45				
14:00				
15				
30	エアロ2 13:10～13:55 名原 麻里	(MOVE BODY) CONDITION30 13:15～13:45 伊藤 明美		スタートFit ～ヒップアップ～20 13:05～13:25
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				

金曜日	
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	

休館日

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

# ティップネス喜多見

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日: 毎週金曜 tel: 03-5761-3371 <https://tip.tipness.co.jp>



土曜日				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
15				
30				
45			キッズ 体育のミカタ キッズ 9:10~10:10	アクアミット +F 45 9:15~10:00 小堀 民子
10:00	ヨガ60 9:35~10:35 sayaka	陳式太極拳 9:35~10:35 于華		
15	予約	有料		
30			キッズ 体育のミカタ ジュニア I 10:10~11:10	キッズスイミング 10:10~11:10
45			スタートFit ~ヒップアップ~20 10:45~11:05	
11:00	エアロ2 10:45~11:45 舟生 卓馬	太極拳45 10:45~11:30 于華	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 11:10~12:10	キッズスイミング 11:10~12:10
15	予約	予約	スタートFit ~おなか引き締め~20 11:15~11:35	
30				
45			キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:10~13:10	キッズスイミング 12:10~13:10
12:00	ステップ1 12:05~12:45 舟生 卓馬	ZUMBA (50分) 11:50~12:40 有里 巳		
15	予約	有料		
30			キッズ 体育のミカタ キッズ 13:10~14:10	キッズスイミング 13:10~14:10
45				
13:00	バレエ60 13:05~14:05 八木 真梨子	Ageless Mobi20 13:00~13:20		
15	予約	予約		
30			キッズ 体育のミカタ キッズ 14:10~15:10	キッズスイミング 14:10~15:10
45				
14:00	フリースタイル ダンス スクール45 14:25~15:10 MIDORI	MAT PILATES45 14:30~15:15 八木 真梨子		
15	有料	予約		
30			キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズスイミング 15:15~16:15
45				
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30~16:15 MIDORI	(MOVE BODY) CONDITION30 15:30~16:00 八木 真梨子		
15	アップデート	予約		
30			キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:15~17:15	キッズスイミング 16:15~17:15
45				
17:00	(MOVE BODY) POWER45 16:35~17:20 久我谷 聡	ダンス基礎 or 【不定期】 UMWD有料クラス30 16:35~17:05 MIDORI	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:20~17:20	キッズスイミング 16:10~17:10
15	予約	有料		
30			キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:15~18:15	キッズスイミング 17:10~18:10
45				
18:00	(MOVE BODY) FIGHT45 17:40~18:25 久我谷 聡	キッズ空手 17:30~18:30		
15	予約			
30	アップデート			
45				
19:00	キックボクシング スクール 18:45~19:35 内田 雅之			トレーニング コース 18:15~19:45
15	有料			
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

日曜日				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
15				
30				
45			キッズバレエ 9:15~10:15	キッズスイミング 9:15~10:15
10:00	(MOVE BODY) POWER45 10:00~10:45	(MOVE BODY) DANCE45 9:50~10:35 橋場 仁丈		
15	予約	アップデート		
30			キッズバレエ 10:25~11:25	キッズスイミング 10:15~11:15
45			スタートFit ~ヒップアップ~20 10:25~10:45	
11:00	Ageless Martial30 11:05~11:35 関 翔汰	NEW MAT PILATES45 10:55~11:40 nah	キッズバレエ 10:25~11:25	キッズスイミング 10:15~11:15
15	予約	予約	スタートFit ~おなか引き締め~20 10:55~11:15	
30				
45			キッズバレエ 11:35~12:35	キッズスイミング 11:15~12:15
12:00	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:55~12:55 澤田 勇人	やさしい ジャズダンス 12:00~12:45 nah	SPARTAN BODY15 11:55~12:10	キッズスイミング 11:15~12:15
15	予約	予約		
30			キッズバレエ 12:45~13:45	キッズスイミング 12:15~13:15
45				
13:00	ヨガ45 13:10~13:55 澤田 勇人	HULA HULA 13:05~13:50 nah		
15	予約	予約		
30			キッズ 体育のミカタ キッズ 14:15~15:15	キッズスイミング 14:10~15:10
45				
14:00	(MOVE BODY) POWER45 14:20~15:05 川西 蘭	HIPHOP コレオstyle 14:20~15:05 ヨコ	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:15~15:15	キッズスイミング 14:10~15:10
15	予約	有料		
30			キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズスイミング 15:10~16:10
45				
15:00	(MOVE BODY) FIGHT45 15:25~16:10 川西 蘭	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:20~16:05 ヨコ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズスイミング 15:10~16:10
15	アップデート	アップデート		
30			キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:15~17:15	キッズスイミング 16:10~17:10
45				
17:00	ビッカルボール ~施設貸出~ 16:30~17:30	(MOVE BODY) DANCE45 16:25~17:10 ヨコ	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:15~17:15	キッズスイミング 16:10~17:10
15	有料	アップデート		
30			キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:15~18:15	キッズスイミング 17:10~18:10
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&エナジー  
↓糖 & 脂肪

Be Happy  
▶軽快なフットワーク!  
▶ココロもカラダも弾む!

「はじめて」が一番似合う月!

**FIGHT**  
心肺機能を高め  
脂肪燃焼を目指すクラス

世界のダンスを  
感じる!  
日常にリズムを  
**DANCE**

汗、音、たのしく、**MOVE BODY**

さあ、歩きだそう!  
なりたい自分へ!

世界はビックアリーナに  
なっていて  
楽しくボディメイク!  
**BASE WALK**  
ベースウォーク

太陽のときめく、  
ラテン系がボディへ  
CHANGE!  
**BAILA BAILA**  
バイラバイラ

UNIVERSAL  
MUSIC  
WORLD  
DANCE

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