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 新百合ヶ丘

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 10:00～23:00
土曜 10:00～22:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] 044-969-1811
[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
- 10:25～11:05 エアロ1 大谷 知加 [予約]
- NEW 11:30～12:00 Ageless Martial30 [予約]
- 12:15～13:00 健康エール45 生方 奈美 [予約]
- 13:15～14:15 バレエ60 北村 三佳子 [予約]
- 14:25～14:55 バレエスクール30 北村 三佳子 [有料] [予約]
- 15:10～16:10 ヨガ60 吉川 和子 [予約]
- 16:25～17:15 エアロ2 増渕 勇 [予約]
- 18:20～19:05 【MOVE BODY】DANCE45 MANAMI [予約] [アップデート]
- 19:20～20:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE MANAMI [予約] [アップデート]
- 20:20～21:05 【MOVE BODY】FIGHT45 佐久間 遥 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 10:10～11:10 ヨガ60 yukko [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 市川 和子 [予約]
- NEW MAT PILATES30 12:25～12:55 市川 和子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:15～13:45 生方 奈美 [予約] [アップデート]
- ステップ1 14:05～14:45 吉岡 茂広 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 15:10～15:55 鈴木 まり子 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 16:05～16:50 きょーこ [予約]
- 卓球75 17:30～18:45
- NEW Ageless Martial30 19:30～20:00
- ベリーダンスフィットネス 20:15～21:00 きょーこ [予約]

ジム
- ストレッチ 11:30～11:50
- FOCUS PILATES【美姿勢120】 13:20～13:40
- マシン～上半身～ 13:45～14:05

HOTLUX
- 骨盤調整 10:20～11:20 kimie [有料] [予約]
- マグマ美脚ヨガ 11:40～12:40 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 13:00～14:00 [有料] [予約]
- 【男女兼用】マグマヨーガリラックス 14:30～15:30 浜口 奈月 [有料] [予約]
- マグマヨーガ骨盤調整 16:15～17:15 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- マグマヨーガベーシック 18:55～19:55 増井 久美子 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 20:15～21:15 増井 久美子 [有料] [予約]

プールA
- はじめてスイミングスクール 11:00～12:00 浅野 光佑 [有料] [予約]
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 12:15～12:45 加地 一章
- アクアダンス30 15:45～16:15 滝澤 由久子

火曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 10:15～11:15 于華 [予約]
- ヨガ60 11:40～12:40 増田 美香 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 MANAMI [予約] [アップデート]
- HULA HULA 14:15～15:00 高橋 幸子 [予約]
- ビックルボール初級クラス 15:55～16:55 [有料] [予約]
- ビックルボール経験者クラス 17:00～18:00 [有料] [予約]
- オリジナルマーシャル 19:15～19:45 鈴木 惠太 [予約]
- Vinyasa Flow Yoga60 20:00～21:00 佐久間 かおり [予約]

ジム

HOTLUX
- マグマヨーガ骨盤調整 10:20～11:20 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 10:30～11:30 小池 光世 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 大和田 早希 [有料] [予約]
- マグマヨーガベーシック 13:20～14:20 竹花 佐智子 [有料] [予約]
- マグマヨーガリラックス 14:40～15:40 竹花 佐智子 [有料] [予約]
- 【男女兼用】【HOTLUX】機能改善エクササイズ 16:00～17:00 増井 久美子 [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 20:30～21:30 横田 美樹子 [有料] [予約]

プールA
- アクアミット+F 30 11:00～11:30 堀田 祥子
- 初中級スイムスクール 12:00～12:45 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- レベルアップ4種目 12:50～13:50 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 種目別スイムスクール 14:00～15:00 田仲 啓子 [有料] [予約]
- クロール30 15:10～15:40 田仲 啓子
- バタフライ30 15:50～16:20 田仲 啓子
- コース開放【スイムトレーニング 優先】 19:15～20:15

プールB
- アクアウォーク15 13:35～13:50 田仲 啓子

Bスタジオ
- NEW MAT PILATES45 10:15～11:00 櫻井 真理子 [予約]
- 有料 太極扇45 11:25～12:10 于華 [有料] [予約]
- 骨盤リズムダイエット30 12:20～12:50 高橋 幸子 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 13:05～13:50 高橋 幸子 [予約] [アップデート]
- FRP ビラティスクール 14:05～15:05 KOTOMI [有料] [予約]
- HIPHOP 45 15:20～16:05 霜田 恵 [予約]
- 【有料】ジャズスクール 16:15～17:15 相馬 和志 [有料] [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 19:00～19:45 佐久間 かおり [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:00～20:45 tatu [予約]
- POWER FLOW PILATES30 21:05～21:35 tatu [予約]

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:20～11:00 増渕 勇 [予約]
- ステップ1 11:20～12:00 増渕 勇 [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 鈴木 惠太 [予約]
- ヨガ60 13:25～14:25 栗袋 利恵子 [予約]
- NEW MAT PILATES30 14:40～15:10 清水 亜希子 [予約]
- エアロ1 15:25～16:05 清水 亜希子 [予約]
- フラエレガンス律スクール 16:15～17:15 鈴木 美喜代 [有料] [予約]
- ビックルボール初級クラス 17:30～18:30 [有料] [予約]
- SPARTAN BODY20 19:15～19:35
- NEW Ageless Martial20 19:45～20:05
- 限界SQUAT 20:15～20:30
- ストレッチ20 20:40～21:00

Bスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:15～11:00 房枝 [予約]
- 体のバランスを整えるビラティス 11:15～12:15 日下 健一朗 [有料] [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 12:25～13:10 日下 健一朗 [予約]
- 健美操 13:30～14:15 藤原 裕子 [予約]
- 気功45 14:40～15:25 落合 郁子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 15:45～16:15 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- BAILA BAILA45 16:30～17:15 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- 卓球 17:30～19:00
- エアロ1 19:15～19:55 市川 和子 [予約]
- ステップ1 20:10～20:50 市川 和子 [予約]

ジム

HOTLUX
- マグマヨーガヒーリングテトックス 10:20～11:20 kimie [有料] [予約]
- 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 11:40～12:40 増井 久美子 [有料] [予約]
- マグマヨーガベーシック 13:00～14:00 加藤 真美子 [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 14:30～15:30 KYOCO [有料] [予約]
- マグマヨーガ骨盤調整 16:00～17:00 金親 佐知子 [有料] [予約]
- マグマ美脚ヨガ 19:00～20:00 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガヒーリングテトックス 20:30～21:30 kimie [有料] [予約]

プールA
- 基礎能力アップクラス 11:00～12:00 [有料] [予約]
- AQUA CAMP 12:15～12:45 田仲 啓子
- 中級スイムレッスン 13:05～14:05 [有料] [予約]
- クロール入門30 14:20～14:50 田仲 啓子
- 背泳ぎ入門30 15:00～15:30 田仲 啓子
- オーダーメイドスクール60 16:30～17:30 [有料] [予約]
- 中上級スクール（フィン使用） 19:15～20:00 小笠原 裕代 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:15～11:00 百瀬 容子 [予約] [アップデート]
- BASE WALK45 11:20～12:05 百瀬 容子 [予約] [アップデート]
- やさしいジャズダンス 12:20～13:05 金子 礼二郎 [予約]
- ヨガ60 13:20～14:20 吉川 和子 [予約]
- バレエ60 14:35～15:35 坂梨 仁美 [予約]
- バレエスクール45 15:50～16:35 坂梨 仁美 [有料] [予約]
- NEW 基礎DAN! 30 18:25～18:55
- MAT PILATES45 19:10～19:55 清水 亜希子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 20:15～21:00 森田 昌治 [予約]
- やさしいベリーダンス 21:15～22:00 Mami [予約]

Bスタジオ
- 【有料】筋膜ケア45 10:15～11:00 藏本 洋美 [有料] [予約]
- 太極拳60 11:10～12:10 平畑 浩敬 [予約]
- NEW MAT PILATES30 12:25～12:55 高橋 幸子 [予約]
- 有料 もっと太極拳30 12:25～12:55 平畑 浩敬 [有料] [予約]
- 【有料】ジャズスクール 13:20～14:20 金子 礼二郎 [有料] [予約]
- HULA HULA 14:35～15:20 添田 美帆 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 15:35～16:20 添田 美帆 [予約]
- エアロ1 18:15～18:55 清水 亜希子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:15～20:00 松本 愛理紗 [予約] [アップデート]
- HIPHOPスクール（1・3週目開催） 20:15～21:05 横原 ゆか里 [有料] [予約]

ジム

HOTLUX
- マグマヨーガベーシック 10:30～11:30 kimie [有料] [予約]
- 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 藏本 洋美 [有料] [予約]
- 【男女兼用】マグマヨーガリラックス 13:30～14:30 高橋 幸子 [有料] [予約]
- マグマビラティス 15:00～16:00 高橋 幸子 [有料] [予約]
- マグマヨーガリラックス 16:20～17:20 浜口 奈月 [有料] [予約]
- マグマヨーガリラックス 18:45～19:45 浜口 奈月 [有料] [予約]
- 【男女兼用】【HOTLUX】リンパテトックスヨガ 20:15～21:15 浜口 奈月 [有料] [予約]

プールA
- アクアダンス30 11:00～11:30 増井 久美子
- 種目別スクール 12:00～13:00 天満 宏 [有料] [予約]
- 初級スイムスクール 13:05～14:05 天満 宏 [有料] [予約]
- はじめてスイムスクール 14:10～14:40 天満 宏 [有料] [予約]
- アクアダンス30 16:00～16:30 吉田 賀一
- コース開放【スイムトレーニング 優先】 19:15～20:15
- コース開放【フィン貸出】 20:15～21:15

土曜日

Aスタジオ
- 太極拳60 10:15～11:15 肥後 充昭 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35～12:20 めり [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:40～13:25 芝山 敬子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:50～14:35 松本 愛理紗 [予約] [アップデート]
- ヨガ60 14:50～15:50 高屋 由紀子 [予約]
- エアロ2 16:05～16:55 名原 麻里 [予約]
- バレエ60 17:30～18:30 八木 真梨子 [予約]
- バレエスクール50 18:45～19:35 八木 真梨子 [有料] [予約]

Bスタジオ
- BAILA BAILA45 10:10～10:55 笠松 祐子 [予約] [アップデート]
- エアロ1 11:15～11:55 笠松 祐子 [予約]
- HULA HULA 12:10～12:55 naho [予約]
- カラダほぐすYOGA45 13:15～14:00 naho [予約]
- ステップ1 14:15～14:55 斉藤 朋子 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 15:10～15:55 戸原 千波 [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 16:10～16:55 戸原 千波 [予約]
- ZUMBA 17:10～17:40 名原 麻里 [予約]
- 卓球 18:00～19:30

ジム
- NEW Ageless Mobi20 16:20～16:40

HOTLUX
- マグマヨーガリラックス 10:30～11:30 飯本 のりこ [有料] [予約]
- マグマビラティス 12:00～13:00 飯本 のりこ [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 13:30～14:30 小倉 敬子 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 15:00～16:00 小倉 敬子 [有料] [予約]
- 【男女兼用】マグマヨーガヒーリングテトックス 16:30～17:30 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガ骨盤調整 18:00～19:00 kimie [有料] [予約]

プールA
- アクアダンス45 10:45～11:30 小倉 敬子
- マスターズスイム70 11:40～12:50 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 初級バタフライ 13:00～13:45 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- 中級スイムレッスン 14:35～15:35 田仲 啓子 [有料] [予約]
- コース開放【フィン貸出】 16:30～17:30

プールB
- 【有料】からだ調整ストレッチ 11:40～12:10 小倉 敬子 [有料] [予約]

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 増田 美香 [予約]
- ZUMBA 11:30～12:15 土屋 朋子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 12:55～13:55 高屋 由紀子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 鈴木 惠太 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:20～16:05 鈴木 惠太 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 16:25～17:10 横堀 仁文 [予約] [アップデート]
- 【有料】フリースタイルダンス45（隔週開催） 17:20～18:05 横堀 仁文 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:15～19:00 松野 益 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- エアロ2 10:25～11:15 土屋 朋子 [予約]
- 【有料】オリジナルヨガ45 11:35～12:20 増田 美香 [有料] [予約]
- ストレッチ&リセット 12:30～13:00 土屋 朋子 [有料] [予約]
- エアロ1 13:15～13:55 尾村 実 [予約]
- アロマヒーリングストレッチ30 14:10～14:40 高屋 由紀子 [予約]
- Ageless Mobi30 15:15～15:45
- NEW POWER FLOW PILATES45 16:20～17:05 尾村 実 [予約]
- 【有料】DDD STYLE HIPHOP（1・3週目開催） 17:15～18:15 横原 ゆか里 [有料] [予約]
- 【有料】DDD West Coast Style（1・3週目開催） 18:15～19:15 横原 ゆか里 [有料] [予約]

HOTLUX
- マグマ美脚ヨガ 10:30～11:30 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガパワーエナジー 12:00～13:00 kimie [有料] [予約]
- マグマヨーガリラックス 13:30～14:30 kimie [有料] [予約]
- フリー利用 15:00～16:00 [有料] [予約]
- マグマヨーガベーシック 16:20～17:20 川原 亜希子 [有料] [予約]
- マグマヨーガテトックス 17:40～18:40 川原 亜希子 [有料] [予約]

プールA
- マスターズイベント 10:45～12:00 小笠原 裕代 [有料] [予約]
- コース開放【フィン貸出】 14:00～15:00
- アクアダンス30 15:20～15:50 尾村 実