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 蒲田

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 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5713-8812
[休 館 日] 毎週水曜

・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
- 10:00～10:45 BASE WALK45 浜口 奈月 [予約] [アップデート]
- 11:00～11:45 カラダほぐす YOGA45 浜口 奈月 [予約]
- 12:00～12:30 MAT PILATES30 浜口 奈月 [予約]
- 12:50～13:35 B to B バランス45 花輪 里恵子 [予約]
- [オリジナル] 14:00～14:45 エアロ1＆シェイプ 龍野 晴香 [予約]
- 15:00～15:45 HULA HULA 龍野 晴香 [予約]
- [有料] [予約] 16:00～16:45 はじめてタヒチアンダンススクール45 龍野 晴香
- 19:25～19:55 Ageless Mobi30 鶴岡 秀治 [予約]
- 20:10～20:55 [MOVE BODY] FIGHT45 鶴岡 秀治 [予約] [アップデート]
- 21:15～21:45 [MOVE BODY] POWER30 鶴岡 秀治 [予約]

Bスタジオ
- 10:00～11:00 陳式太極拳60 于華 [有料] [予約]
- 11:15～12:15 太極拳60 于華 [予約]
- [NEW] 12:35～13:05 Ageless Martial30 鈴木 純太郎 [予約]
- 13:20～13:50 [MOVE BODY] POWER30 鈴木 純太郎 [予約]
- 14:15～15:10 バレエ60 去石 有智子 [予約]
- 15:25～16:10 バレエスクール45 去石 有智子 [有料] [予約]
- 16:30～17:30 キッズバレエ
- 17:30～18:30 キッズバレエ
- 19:05～19:50 エアロ＆シェイプ45 北本 啓祐 [予約]
- 20:05～21:05 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 北本 啓祐 [予約]
- 21:20～21:50 MAT PILATES30 北本 啓祐 [予約]

ジム
- マシン ～上半身～ 11:30～11:50
- マシン ～下半身～ 11:50～12:10
- マシン ～上半身～ 20:40～21:00
- マシン ～下半身～ 21:00～21:20

プール
- 【フィン使用】3泳法スキルUPスクール 10:00～10:40 石田 健人 [有料]
- 10:50～11:20 背泳ぎ30 石田 健人 [有料]
- 11:30～12:15 4泳法上級 浜田 貴夫 [有料]
- 12:30～13:15 4泳法中級 浜田 貴夫 [有料]
- 13:45～14:15 アクアダンス30 堀田 祥子
- 14:25～14:55 アクアミット+F 30 堀田 祥子
- キッズスイミング 15:25～16:25
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:35～18:35

火曜日

Aスタジオ
- 9:55～10:40 MAT PILATES45 小柳 光
- [予約]
- 10:55～11:40 アロマヒーリングストレッチ45 小柳 光 [予約]
- [オリジナル] 11:55～12:40 Flow Style Yoga45 小柳 光 [予約]
- 12:55～13:45 エアロ2 村瀬 裕太郎 [予約]
- 14:00～15:00 コアトレ＆ストレッチ 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]
- 15:25～16:25 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- [NEW] 19:20～19:50 Ageless Martial30 桑波田 洋美 [予約]
- 20:05～20:50 やさしいストリートダンス MAME [予約]
- [オリジナル] 21:05～21:50 THE KICK45 ～マーシャルワークアウト～ 清永 亜希子 [予約]

Bスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 高屋 由紀子 [予約]
- 11:05～11:45 エアロ1 MIYUKICHI [予約]
- 12:05～12:50 やさしいバレエ 古園井 美果 [予約]
- [有料] [予約] やさしいバレエ センターレッスン15 13:00～13:15 古園井 美果
- [有料] [予約] やさしいバレエ センターレッスン15 13:20～13:35 古園井 美果
- 14:15～15:00 ZUMBA 13:55～14:55 Sonokka [予約]
- 15:15～16:30 ピラティススクール75 Sonokka [有料] [予約]
- 17:15～22:00 DDD STYLE HIPHOP めり [予約]
- 19:15～19:45 MAT PILATES30 清永 亜希子 [予約]
- 20:00～20:45 カラダしぼる YOGA45 清永 亜希子 [予約]

ジム
- マシン ～上半身～ 11:00～11:20
- マシン ～下半身～ 11:20～11:40
- お腹シェイプ15 12:45～13:00
- Ageless Mobi15 13:05～13:20
- スタートFit ～カラダリセット～20 13:25～13:45
- 限界SQUAT 20:10～20:25
- 限界HUKKIN 20:35～20:50
- マシン ～上半身～ 21:00～21:20
- マシン ～下半身～ 21:20～21:40

プール
- 初級クロール30 10:10～10:40 石田 健人 [有料]
- テクニカルレッスン 10:50～11:30 石田 健人 [有料]
- アクアミット+F 30 12:45～13:15 MIYUKICHI
- アクアダンス30 13:25～13:55 MIYUKICHI
- キッズスイミング 15:25～16:25
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:35～18:35
- アクアミット+F45 19:40～20:25 滝澤 由久子

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 里実 [予約]
- 11:05～11:50 カラダほぐす YOGA45 里実 [予約]
- 12:10～12:50 エアロ1 浜口 奈月 [予約]
- 13:10～13:55 [MOVE BODY] DANCE45 桑波田 洋実 [予約] [アップデート]
- 14:15～15:00 リフレッシュ体操45 理恵 [予約]
- 15:25～16:25 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:25～20:10 [MOVE BODY] FIGHT45 森 恵里佳 [予約] [アップデート]
- 20:25～21:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 森川 由美子 [予約] [アップデート]
- 21:25～21:55 [MOVE BODY] DANCE30 森川 由美子 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 10:10～10:50 ステップ1 浜口 奈月 [予約]
- 11:10～11:55 骨盤リズムダイエット45 浜口 奈月 [予約]
- 12:15～12:45 基礎DAN! 30 桑波田 洋実 [予約]
- [オリジナル] 13:05～13:50 オリジナルピラティス45 理恵 [予約]
- 14:05～15:05 太極拳60 山路 順子 [予約]
- 15:15～16:00 太極拳42式 山路 順子 [有料] [予約]
- 16:15～17:15 キッズダンス K-POPダンス
- 17:15～18:15 キッズダンス K-POPダンス
- 19:20～20:05 [MOVE BODY] CONDITION45 桑原 美幸 [予約]
- 20:25～20:55 [MOVE BODY] POWER30 森 恵里佳 [予約]
- 21:15～21:45 アロマヒーリングストレッチ30 森 恵里佳 [予約]

ジム
- マシン ～上半身～ 12:00～12:20
- マシン ～下半身～ 12:20～12:40
- マシン ～上半身～ 20:00～20:20
- マシン ～下半身～ 20:20～20:40
- SPARTAN CIRCUIT20 21:05～21:25
- スタートFit ～カラダリセット～15 21:30～21:45

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- バタフライ30 11:50～12:20 石田 健人 [有料]
- クロール30 12:30～13:00 石田 健人 [有料]
- スイムサークル30 13:10～13:40
- [オリジナル] オリジナルサーキット30 13:50～14:20 越後 和美
- アクアダンス30 14:30～15:00 越後 和美
- キッズスイミング 15:25～16:25
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:35～18:35

金曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:50 [MOVE BODY] DANCE45 新井 由美子 [予約] [アップデート]
- 11:10～11:55 ZUMBA 新井 由美子 [予約]
- 12:10～12:40 BASE WALK30 新井 由美子 [予約] [アップデート]
- 13:00～13:20 Ageless Martial20 松本 萌
- 13:30～14:15 [MOVE BODY] FIGHT45 松本 萌 [予約] [アップデート]
- 14:30～14:50 Ageless Mobi20 松本 萌
- 15:25～16:05 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:35～18:35 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:15～20:05 ステップ2 村瀬 裕太郎 [予約]
- 20:25～21:25 Yutaro's Friday Night Aero 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 10:00～10:45 カラダほぐす YOGA45 naho [予約]
- 11:05～11:50 HULA HULA naho [予約]
- 12:05～12:35 HULA HULA 有料クラス30 naho [有料] [予約]
- 12:50～13:35 やさしい社交ダンス 赤井 裕子 [予約]
- 14:20～14:50 社交ダンス有料クラス30 赤井 裕子 [有料] [予約]
- 14:35～15:05 アロマヒーリングストレッチ30 盛園 尚美 [予約]
- 15:25～16:05 エアロ1 盛園 尚美 [予約]
- [オリジナル] 19:15～20:00 ストレッチ研究所45 篠田 和明 [予約]
- 20:20～20:50 [MOVE BODY] FIGHT30 熊澤 大輝 [予約] [アップデート]
- 21:10～21:55 [MOVE BODY] POWER45 熊澤 大輝 [予約]

ジム
- お腹シェイプ15 11:50～12:05
- スタートFit ～カラダリセット～20 12:10～12:30
- マシン ～上半身～ 12:45～13:05
- マシン ～下半身～ 13:05～13:25
- TRXオールワークアウト ～上半身～ 19:25～19:40
- TRXオールワークアウト ～下半身～ 19:45～20:00
- マシン ～上半身～ 20:20～20:40
- マシン ～下半身～ 20:40～21:00

プール
- はじめてスイム30【クロール】 10:00～10:30 林 里美
- スイムスクール【クロール】 10:40～11:25 林 里美 [有料]
- 一ケ所集中スイム30 11:30～12:00 星 美穂 [有料]
- 一ケ所集中スイム45 12:10～12:55 星 美穂 [有料]
- キッズスイミング 15:25～16:25
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:35～18:35

土曜日

Aスタジオ
- 9:00～10:00 キッズ体育のミカタキッズ
- 10:05～11:05 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 11:10～12:10 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 12:35～13:20 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 長谷川 昌美 [予約]
- 13:40～14:25 オリジナルピラティス45 種市 沙東梢 [予約]
- 14:50～15:35 [MOVE BODY] POWER45 佐久間 遥 [予約]
- 15:50～16:35 [MOVE BODY] FIGHT45 佐久間 遥 [予約] [アップデート]
- 16:55～17:40 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE めり [予約] [アップデート]
- 17:55～18:40 DDD STYLE HIPHOP めり [予約]

Bスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ60 里実 [予約]
- 11:15～12:00 HULA HULA 小池 光世 [予約]
- 12:15～13:15 コアBODYピラティス 種市 沙東梢 [有料] [予約]
- 13:35～14:35 Masami's ステップ 長谷川 昌美 [有料] [予約]
- 14:50～15:40 エアロ2 長谷川 昌美 [予約]
- 16:15～17:25 [MOVE BODY] SHAPE30 佐久間 遥 [予約]
- 17:45～18:15 HULA HULA 有料クラス30 小池 光世 [有料] [予約]

ジム
- 13:10～13:30 Ageless Mobi20
- 13:35～13:55 Ageless Martial20
- マシン ～上半身～ 15:10～15:30
- マシン ～下半身～ 15:30～15:50
- 限界SQUAT 16:00～16:15
- 限界HUKKIN 16:20～16:35

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 14:00～15:00
- キッズスイミング 15:05～16:05
- ウォーク&ジョグ・ベーシック 16:30～16:50
- 【MOVE BODY】AQUA30 17:00～17:30 鶴岡 秀治

日曜日

Aスタジオ
- 9:50～10:50 リフレッシュ体操60 理恵 [予約]
- [オリジナル] 11:10～11:55 アロマヒーリングストレッチ45 理恵 [予約]
- [オリジナル] 12:15～13:00 オリジナルピラティス45 理恵 [予約]
- [スタートFit ～おなかまわりを締め～15] 13:20～13:35
- 13:45～14:15 基礎DAN! 30 鶴岡 秀治 [予約]
- 14:35～15:15 [MOVE BODY] DANCE45 井上 恵 [予約] [アップデート]
- 15:35～16:05 [MOVE BODY] POWER30 井上 恵 [予約]
- 16:20～17:05 [MOVE BODY] FIGHT45 井上 恵 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- [オリジナル] 10:10～10:40 リラックスストレッチ30 渡辺 知美子 [予約]
- 11:00～11:20 やさしいジャズダンス 渡辺 知美子 [予約]
- 12:45～13:15 [MOVE BODY] SHAPE30 鶴岡 秀治 [予約]
- [NEW] 13:30～14:00 Ageless Martial30 桑波田 洋実 [予約]
- 13:30～14:15 ボディメイクReトレーニング部 理恵 [有料] [予約]
- 14:35～15:20 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 武守 佑真 [予約]
- 16:10～16:20 ヒーリングストレッチ30 武守 佑真 [予約]

ジム
- マシン ～上半身～ 11:00～11:20
- マシン ～下半身～ 11:20～11:40
- マシン ～上半身～ 17:10～17:30
- マシン ～下半身～ 17:30～17:50

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
- アクアミット+F 30 13:30～14:00 小堀 民子
- アクアダンス30 14:10～14:40 小堀 民子

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

有料…有料のプログラムレッスンです。

予約…予約が必要なクラスです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。