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 三軒茶屋

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 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］03-5433-1171
［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
- 10:10～10:55 ヨガ45 鐘木 利一 予約
- 11:20～12:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE ERINA 予約 アップデート
- 12:20～12:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 ERINA 有料 予約
- 13:10～13:40 基礎DAN!30 新井 由美子 予約
- 13:55～14:40 【MOVE BODY】DANCE45 奈良 夢 予約 アップデート
- 14:55～15:40 BAILA BAILA45 奈良 夢 予約 アップデート
- 15:55～16:40 ベリーダンスフィットネス 目野 陽子 予約
- 17:00～17:50 【有料】ベリーダンスオリジナル 目野 陽子 有料 予約
- 19:10～19:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 相沢 香 予約 アップデート
- 20:15～21:00 【MOVE BODY】FIGHT45 小暮 義之 予約 アップデート
- 21:15～22:00 ZUMBA YOSHI 予約

Bスタジオ
- 10:05～10:50 ZUMBA 新井 由美子 予約
- 11:10～11:55 美姿勢ワークアウト 鐘木 利一 予約
- 12:15～12:45 【MOVE BODY】POWER30 今井 優子 予約
- 13:05～13:50 HULA HULA マルラニアーケア俊恵 予約
- 14:05～14:50 NEW BASE WALK45 新井 由美子 予約 アップデート
- 15:15～16:00 バレエ45 中垣 栄美 予約
- 16:15～17:00 【有料】バレエ センターレッスン 中垣 栄美 有料 予約
- 19:25～19:55 Ageless Mobi30 小暮 義之 予約
- 20:10～20:55 JAZZ HIPHOP MIKIMIKI 予約
- 21:10～21:55 【有料】JAZZ HIPHOP 基礎 MIKIMIKI 有料 予約

ジム①
- 12:30～12:50 全身シェイプ
- 13:00～13:20 スタートFit ～カラダリセット～20

プール
- 11:00～11:30 ストレッチアクア30 栗山 秀一
- 11:40～12:10 アクアダンス30 栗山 秀一
- 12:30～13:15 スイミングスクール45（初級～中級4泳法） 栗山 秀一 有料 予約
- 20:00～20:30 アクアミット+F 30 増田 祥子
- 20:40～21:25 スイミングスクール45（中級4泳法） 増田 祥子 有料 予約

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 エアロ1 前野 光治 予約
- 11:00～11:50 エアロ2 前野 光治 予約
- 12:15～13:45 B to B バランス45 吉村 敏子 予約
- 13:20～14:05 BAILA BAILA45 きょーこ 予約 アップデート
- 14:25～15:10 ベリーダンスフィットネス きょーこ 予約
- 15:25～16:10 シアターダンス45 町永 一美 予約
- 16:25～17:10 シアターダンススクール 町永 一美 有料 予約
- 19:10～19:55 BAILA BAILA45 猿谷 英子 予約 アップデート
- 20:15～21:00 【MOVE BODY】DANCE45 猿谷 英子 予約 アップデート
- 21:15～21:45 【MOVE BODY】POWER30 松本 恭一 予約

Bスタジオ
- 9:55～10:55 太極拳60 浜元 洋美 予約
- 11:10～11:55 太極扇スクール 浜元 洋美 有料 予約
- 12:15～13:05 【有料】ステップ50 前野 光治 有料 予約
- 13:30～14:00 NEW Ageless Mobi30 今井 優子 予約
- 14:20～14:50 ストレッチ30 今井 優子 予約
- 15:20～15:50 有料クラス30 ベリーダンスフィットネス きょーこ 有料 予約
- 19:10～19:50 エアロ1 知久 浩典 予約
- 20:10～20:55 ヴィンヤサヨガ45 知久 浩典 予約

ジム①
- 12:05～12:25 スタートFit ～動けるカラダ～20
- 12:35～12:55 ストレッチ20
- 19:55～20:15 NEW Ageless Martial20
- 20:25～20:45 SPARTAN CIRCUIT20

プール
- 11:00～11:45 アクアダンス45 越後 和美 整理券
- 12:00～12:45 スイミングスクール45（はじめて4泳法） 松永 和夫 有料 予約
- 13:10～14:00 スイミングスクール50（初級バタフライ） 河本 耕平 有料 予約
- 14:10～15:00 スイミングスクール50（初級上達4泳法） 河本 耕平 有料 予約
- 19:30～20:15 スイミングサークル45
- 20:45～21:05 背泳ぎ20 増田 祥子
- 21:15～22:00 スイミングスクール45（初級クロール＋平泳ぎ） 増田 祥子 有料 予約

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:40 ステップ1 小宮 知子 予約
- 11:05～11:50 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 勝田 真有 予約
- 12:15～13:00 ヨガ45 飯高 友佳子 予約
- 13:25～14:10 BAILA BAILA45 鈴木 悠 予約 アップデート
- 14:30～15:00 骨盤リズムダイエット30 鈴木 悠 予約
- 15:15～16:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 森田 麻衣 予約 アップデート
- 19:00～19:45 【MOVE BODY】POWER45 金子 勇太 予約
- 20:05～20:50 【MOVE BODY】FIGHT45 金子 勇太 予約 アップデート
- 21:50～22:40 カラダほぐすYOGA45 芋毛 真紀 予約

Bスタジオ
- 10:10～10:40 健康エール30 馬場 茉莉花 予約
- 10:55～11:45 エアロ2 小宮 知子 予約
- 12:10～12:50 エアロ1 勝田 真有 予約
- 13:05～14:00 【MOVE BODY】POWER45 桃乃 予約
- 14:25～14:55 【MOVE BODY】FIGHT30 桃乃 予約 アップデート
- 15:15～16:15 フラダンス60 吉田 文乃 予約
- 19:05～19:45 ステップ1 新井 香織 予約
- 20:05～20:55 エアロ2 新井 香織 予約

ジム①
- 11:00～11:20 TRX オールワークアウト
- 13:55～14:15 スタートFit ～動けるカラダ～20
- 14:25～14:45 NEW 基礎DAN!20
- 19:40～20:00 TRX オールワークアウト
- 20:10～20:30 スタートFit ～カラダリセット～20

プール
- 11:15～12:00 スイミングスクール45（中級スキルアップクロール） 松永 和夫 有料 予約
- 13:30～14:00 【MOVE BODY】AQUA30 今井 圭子
- 14:10～14:40 アクアミット+F 30 今井 圭子
- 14:50～15:35 コース開放【フィン貸出】
- 20:00～20:30 アクアダンス30 増井 久美子

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 太極拳60 羅 競 予約
- 11:20～12:05 ヨガ45 小倉 敬子 予約
- 12:30～13:20 【有料】ZUMBA（50分） 有里巳 有料 予約
- 13:45～14:35 エアロ2 長谷川 昌美 予約
- 14:50～15:40 ステップ2 長谷川 昌美 予約
- 16:00～16:45 【有料】BtoBバランス動作スキルアップ 吉村 敏子 有料 予約
- 19:00～19:40 【MOVE BODY】FIGHT30 馬場 茉莉花 予約 アップデート
- 20:00～20:45 【MOVE BODY】DANCE45 ERIKA 予約 アップデート
- 21:10～21:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE Fumika 予約 アップデート
- 21:30～22:40 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 Fumika 有料 予約

Bスタジオ
- 10:10～10:55 【MOVE BODY】CONDITION45 小倉 敬子 予約
- 11:15～12:30 太極剣（つるぎ）スクール75 羅 競 有料 予約
- 12:50～13:35 HULA HULA クミコ 予約
- 14:00～14:45 ピラティスオリジナル45 西村 由美 予約
- 15:05～15:50 やさしいバレエ45 石川 実和子 予約
- 16:05～16:50 【有料】やさしいバレエ センターレッスン 石川 実和子 有料 予約
- 17:05～17:35 【有料】ポワント基礎 石川 実和子 有料 予約
- 19:05～19:50 NEW MAT PILATES45 盛園 尚美 予約
- 20:10～20:50 エアロ1 盛園 尚美 予約
- 21:05～21:50 アロマヒーリングストレッチ45 盛園 尚美 予約

ジム①
- 20:00～20:20 NEW Ageless Martial20

プール
- 11:15～11:45 【MOVE BODY】AQUA30 高橋 彩
- 11:55～12:25 アクアダンス30 高橋 彩
- 13:30～14:15 コース開放【フィン貸出】
- 14:30～15:15 【有料】オリンピアン（初中級月替わり） 松本 弥生 有料 予約
- 21:30～22:30 スイミングサークル60

土曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 アロマヒーリングストレッチ45 鐘木 利一 予約
- 11:15～12:00 ピラティスオリジナル45 鐘木 利一 予約
- 12:30～13:15 【MOVE BODY】POWER45 金子 勇太 予約
- 13:40～14:25 【MOVE BODY】DANCE45 安倍 浩子 予約 アップデート
- 14:45～15:30 【MOVE BODY】CONDITION45 安倍 浩子 予約
- 15:50～16:35 ZUMBA 安倍 浩子 予約
- 16:50～17:35 MAT PILATES45 安倍 浩子 予約
- 17:55～18:40 【MOVE BODY】POWER45 齊藤 航 予約
- 18:55～19:40 【MOVE BODY】FIGHT45 齊藤 航 予約 アップデート
- 19:55～20:40 【有料】ストレングスマーシャル 齊藤 航 有料 予約

Bスタジオ
- 10:10～11:00 エアロ2 望月 美貴 予約
- 11:15～12:15 【有料】ステップスキルアップ 望月 美貴 有料 予約
- 12:35～13:20 ベリーダンスフィットネス 目野 陽子 予約
- 13:30～14:30 【有料】ベリーダンスオリジナル 目野 陽子 有料 予約
- 14:50～15:35 【MOVE BODY】FIGHT45 林 真由 予約 アップデート
- 15:55～16:40 カラダほぐすYOGA45 柿島 由香 予約
- 17:00～17:45 BAILA BAILA45 渡辺 藤美恵 予約 アップデート
- 18:00～18:40 エアロ1 渡辺 藤美恵 予約

ジム①
- 13:45～14:05 スタートFit ～ダイエット～20
- 14:15～14:35 スタートFit ～動けるカラダ～20
- SPARTAN CIRCUIT20 15:55～16:15

プール
- 10:30～11:15 アクアダンス45 蓮 三恵
- 11:45～13:15 マスターズ 鵜井 元貴 有料 予約
- 13:30～13:50 クロール20 松永 和夫
- 13:55～14:40 スイミングスクール45（上級スキルアップ4泳法） 松永 和夫 有料 予約
- 15:00～15:45 コース開放【フィン貸出】
- 16:00～16:45 アクアダンス45 稲毛 友紀

日曜日

Aスタジオ
- 10:10～10:55 HULA HULA 森川 由美子 予約
- 11:15～12:00 ZUMBA SATO 予約
- 12:20～13:05 【MOVE BODY】POWER45 松本 恭一 予約
- 13:25～14:10 【MOVE BODY】FIGHT45 松本 恭一 予約 アップデート
- 14:30～15:30 ヨガ60 飯高 友佳子 予約
- 15:50～16:35 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 飯高 友佳子 予約
- 17:00～18:00 ピックルボール 有料 予約
- 18:10～19:10 ピックルボール ピックルボール【コート貸出】 有料 予約

Bスタジオ
- 10:00～10:45 やさしいバレエ45 古園井 美果 予約 有料
- 10:55～11:10 【有料】やさしいバレエ センターレッスン 古園井 美果
- 11:15～11:45 【有料】バレエ センターレッスンplus 古園井 美果 有料 予約
- 12:15～12:55 ステップ1 前野 光治 予約
- 13:15～14:00 MAT PILATES45 前野 光治 予約
- 14:30～15:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE sayaka 予約 アップデート
- 15:40～16:25 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 ERIKA 予約 アップデート
- 17:50～18:50 やさしいHIPHOP HIRO 予約
- 18:50～19:50 【有料】ストリートダンスベーシック HIRO 有料 予約

ジム①
- 10:30～10:50 TRX オールワークアウト
- 11:20～11:40 Ageless Mobi20
- 14:55～15:15 NEW Ageless Martial20
- 15:20～15:35 限界HUKKIN
- 15:50～16:40 NEW 【有料】カラダ調整&ストレッチ30 小倉 敬子 有料 予約

プール
- 11:30～12:15 スイミングスクール45（初級4泳法） 川田 晶子 有料 予約
- 12:25～13:10 スイミングスクール45（中級4泳法） 川田 晶子 有料 予約
- 14:15～15:00 アクアダンスオリジナル 小倉 敬子