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 横浜

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 9:00～20:00
［T E L］045-328-3610
［休 館 日］毎週火曜

・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
- ヨガ45 10:00～10:45 澤田 麻未 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:05～11:50 澤田 麻未 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:10～12:55 松浦 桜志 アップデート 予約
- HIPHOP45 13:15～14:00 kanako 予約
- 初級者ビックルボール60 14:35～15:35 有料
- 中上級者ビックルボール 15:45～17:15 有料
- エアロ2 19:10～20:00 柴田 江里子 予約
- ステップ2 20:15～21:05 柴田 江里子 予約
- 【有料】マルチステップ（第1・3週目のみ開催） 21:20～22:20 柴田 江里子 有料 予約

Bスタジオ
- お腹シェイプ20 11:05～11:25
- 基礎DAN!20 11:30～11:50
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:05～12:50 kanako アップデート 予約
- バレエ45 13:10～13:55 カモン マヤ 予約
- バレエ やさしいヴァリエーション45 14:15～15:00 カモン マヤ 有料 予約
- キッズストリートダンスキッズ 15:30～16:30
- キッズストリートダンスジュニアI 16:30～17:30
- キッズダンスジュニア 17:45～18:45
- ヨガ45 19:15～20:00 加藤 真実子 予約
- NEW Ageless Martial30 20:20～20:50 田中 敏史
- SPARTAN CIRCUIT30 21:10～21:40 田中 敏史

プール
- ウォーク&ジョグ30 10:30～11:00 藏本 洋美
- アクアダンス30 11:10～11:40 藏本 洋美
- クロール 12:00～12:45 柳澤 祥 有料
- バタフライ 12:50～13:35 柳澤 祥 有料
- アクアダンス45 14:00～14:45 稲毛 友紀
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- アクアミット+F 30 19:30～20:00 滝澤 由久子
- アクアダンス30 20:05～20:35 滝澤 由久子

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 岡田 江梨 予約
- NEW カラダしぼるYOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月 予約
- ステップ1 12:05～12:45 浜口 奈月 予約
- NEW MAT PILATES45 13:05～13:50 Sonokka 予約
- ノンストップBAILA BAILA45 14:10～14:55 Sonokka 予約
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 15:15～16:15 Sonokka 有料 予約
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 16:30～17:30 Sonokka 有料 予約
- BAILA BAILA45 19:15～20:00 渡辺 藤美恵 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 内木 風磨 予約 アップデート

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット30 10:10～10:40 浜口 奈月 予約
- HULA HULA 11:00～11:45 Mami 予約
- ベリーダンスフィットネス 12:00～12:45 Mami 予約
- エアロ1 13:10～13:50 浦谷 美帆 予約
- オリジナルヨガ ~HATA VINYASA YOGA~ 14:05～14:50 浦谷 美帆 予約
- DeNAチアダンススクール 15:30～16:30
- DeNAチアダンススクール 16:40～17:40
- DeNAチアダンススクール 17:50～18:50
- DeNAチアダンススクール 19:00～20:00
- カラダほぐすYOGA45 20:20～21:05 渡辺 藤美恵 予約
- 限界SQUAT 21:20～21:35
- 限界HUKKIN 21:40～21:55

プール
- クロール入門 11:05～11:35 JOE 有料
- 初級クロール 11:40～12:25 JOE 有料
- ウォーク&ジョグ30 13:30～14:00 藏本 洋美
- アクアミット+F45 14:10～14:55 藏本 洋美
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30

木曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢 予約 アップデート
- ヨガ45 11:00～11:45 大塚 ナミ 予約
- NEW Ageless Martial20 12:05～12:25
- エアロ1 12:45～13:25 清永 亜希子 予約
- カラダほぐすYOGA30 13:40～14:10 清永 亜希子 予約
- MAT PILATES45 14:25～15:10 清永 亜希子 予約
- バレエスクール100 15:30～17:10 カモン マヤ 有料 予約
- 限界HUKKIN 18:50～19:05
- 【MOVE BODY】POWER45 19:25～20:10 野澤 郁織 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 野澤 郁織 予約 アップデート

Bスタジオ
- 太極拳60 9:50～10:50 落合 郁子 予約
- 健康エール30 11:15～11:45 田村 佳奈
- 姿勢メンテナンス 12:00～12:20
- NEW Ageless Mobi20 12:30～12:50 小尾 数加
- HIPHOP45 13:10～13:55 クニオキ 予約
- HIPHOPスクール45 14:10～14:55 クニオキ 有料 予約
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニア 16:30～17:30
- HANUMAN ENERGY YOGA45 19:15～20:00 TARUN 予約
- アロマヨガ 20:15～21:00 TARUN 予約
- NEW 基礎DAN!30 21:20～21:50 松浦 桜志

プール
- アクアミット+F 30 11:20～11:50 齋田 尚子
- アクアダンス30 12:00～12:30 齋田 尚子
- 初中級スイマーズ 12:40～13:25 簡井 元貴 有料
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- 外部トライアスロンスクール 18:00～19:00
- 外部トライアスロンスクール 19:00～20:00
- 外部トライアスロンスクール 20:00～21:00

金曜日

Aスタジオ
- HULA HULA 10:05～10:50 森川 由美子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05～11:50 森川 由美子 予約 アップデート
- 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 12:05～13:05 霜田 哲也 有料 予約
- BAILA BAILA45 13:20～14:05 霜田 哲也 予約 アップデート
- NEW Ageless Martial20 14:20～14:40
- 太極拳スクール～鞭杆～ 14:55～15:40 小田 洋輔 有料 予約
- キッズチアダンスキッズ 16:00～17:00
- キッズチアダンスジュニア 17:00～18:00
- 【MOVE BODY】SHAPE45 19:15～20:00 kanako 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:20～21:05 kanako 予約 アップデート
- K-POPダンス45 21:20～22:05 kanako 予約

Bスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 大嶋 絵里 予約
- マーシャル30 11:00～11:30 森 恵里佳 予約
- MAT PILATES45 11:45～12:30 森 恵里佳 予約
- 太極拳60 12:45～13:45 小田 洋輔 予約
- 太極拳スクール～武術ケア～ 14:00～14:45 小田 洋輔 有料 予約
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニア 16:30～17:30
- NEW Ageless Mobi30 19:25～19:55 田村 佳奈
- NEW Ageless Martial30 20:10～20:40 田村 佳奈

プール
- カラダほぐし&ウォーキング 10:00～10:30 柿島 由香
- アクアミット+F 30 10:40～11:10 柿島 由香
- 4泳法初級 11:25～12:10 吉田 政輝 有料
- 背泳ぎ 12:15～13:00 吉田 政輝 有料
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- トライアスロンクラブ 20:00～20:45

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:10～11:10 澤田 麻未 予約
- ベリーダンスフィットネス 11:30～12:15 こいし みつこ 予約
- ZUMBA 12:35～13:20 Sonokka 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:40～14:25 内木 風磨 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:45～15:30 内木 風磨 予約 アップデート
- AERO MAX ~satoeri style~ 15:45～16:45 satoeri 有料 予約
- ステップ2 17:00～17:50 satoeri 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタジュニア 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタジュニア 11:00～12:00
- 姿勢メンテナンス45 12:35～13:20 こいし みつこ 予約
- ノンストップBAILA BAILA45 13:45～14:30 Sonokka 予約
- バレエ45 15:00～15:45 日野原 明恵 予約
- バレエ30 ~センターレッスン~ 16:00～16:30 日野原 明恵 有料 予約
- バレエ30 ~ポアント~ 16:45～17:15 日野原 明恵 有料 予約
- キッズダンスK-POPダンス 18:45～19:45

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:45～15:45
- キッズスイミング 15:45～16:45
- アクアミット+F45 17:15～18:00 滝澤 由久子

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 加藤 真実子 予約
- MAT PILATES45 11:05～11:50 加藤 真実子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 桃乃 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:15～14:00 桃乃 予約 アップデート
- ヨガ60 14:20～15:20 薬袋 利恵子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:05～16:50 森川 由美子 予約 アップデート
- HIPHOPスクール30 17:00～17:30 森川 由美子 有料 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 9:00～10:00
- キッズ体育のミカタジュニア 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタジュニア 11:00～12:00
- 骨盤リズムダイエット45 12:25～13:10 加藤 真実子 予約
- はじめてストリートダンス 13:35～14:05 kanako 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:25～15:10 kanako 予約 アップデート
- NEW Ageless Mobi30 15:30～16:00 小尾 数加
- SPARTAN CIRCUIT30 16:20～16:50 内木 風磨

プール
- キッズスイミング 9:00～10:00
- キッズスイミング 10:00～11:00
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:00～13:00
- キッズスイミング 13:00～14:00
- キッズスイミング 14:45～15:45
- キッズスイミング 15:45～16:45
- キッズスイミング 16:45～17:45