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 宮前平

| 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 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 8:30～19:00
［T E L］044-862-7380
［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

**ジムで行います【トレーニングクラブ】と記載があるレッスンは、入会して間もない方限定のレッスンとさせていただきます。**

火曜 12:30～13:15
関インストラクターの有料スイムスクールイベントを実施中!!
詳細はプールサイドインフォメーションボードをご覧ください

## 月曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 08:00 太極拳60 ～32式・48式～ 10:00～11:00 劉 清 [予約]
- 11:00 エアロ1 11:20～12:00 松木 君代 [予約]
- 12:00 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 鈴木 惠太 [予約]
- 13:00 ノンストップBAILA BAILA60 13:25～14:25 こいしみつこ [予約]
- 14:45 ベリーダンスフィットネス 14:45～15:30 こいしみつこ [予約]
- 16:00 ベリーダンスフィットネス 有料クラス45 15:50～16:35 こいしみつこ [有料] [予約]
- 17:00 アリーナ開放 ソフトバレーボール 17:00～19:00
- 18:00 ステップ2 19:35～20:25 佐藤 澄香 [予約]
- 20:40 ベリーダンスフィットネス 20:40～21:25 佐藤 澄香 [予約]
- 21:40 アリーナ開放 バスケットボール 21:40～22:40
- 23:00

**スタジオ（Bスタジオ）**
- 10:10 HULA HULA 10:10～10:55 相原ラナキラ正人 [予約]
- 12:00 【有料】気功スクール45 11:15～12:00 劉 清 [有料] [予約]
- 12:20 カラダほぐすYOGA45 12:20～13:05 松木 君代 [予約]
- 13:25 健康エール30 13:25～13:55 大山 美華 [予約]
- 14:10 基礎DANI15 14:10～14:25 大山 美華 [予約]
- 14:40 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:40～15:25 三月 [予約]
- 15:45 NEW Ageless Martial30 15:45～16:15 大山 美華 [予約]
- 17:30 スタジオ開放 ピックルボール 17:30～18:30
- 19:20 【MOVE BODY】CONDITION30 20:00～20:30 草村 沙樹 [予約]
- 20:40 【MOVE BODY】FIGHT30 21:00～21:30 草村 沙樹 [予約] [アップデート]
- 21:45 ベリーダンスフィットネス 有料クラス30 21:45～22:15 佐藤 澄香 [有料] [予約]

**ジム**
- 全身シェイプ30 11:20～11:50
- 鈴木惠太トレーナーのリカバリーセミナー 14:05～14:20 鈴木 惠太
- 【トレーニングクラブ】カーディオ 14:40～15:00
- スタートFit ～おなか引き締め～15 19:00～19:15
- NEW Ageless Mobi20 19:25～19:45 寺尾 善日

**プールA**
- アクアウォーク20 10:00～10:20 小林 真耶
- アクアオリジナル45 ～ダンス&ミット～ 11:00～11:45 八木 真梨子
- アクアダンサーキット30 13:45～14:15 小倉 敬子
- アクアウォーキング30 14:25～14:55 小倉 敬子
- 【有料】カラダ調整 アクアストレッチ30 15:05～15:35 小倉 敬子 [有料]

**プールB**

## 火曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 10:00 【MOVE BODY】DANCE45 10:00～10:45 三月 [予約] [アップデート]
- 11:05 ベリーダンスフィットネス 11:05～11:50 三月 [予約]
- 12:05 エアロ1&シェイプ45 12:05～12:50 龍野 晴香 [予約]
- 13:05 骨盤リズムダイエット45 13:05～13:50 龍野 晴香 [予約]
- 14:10 バレエ60 14:10～15:10 八木 真梨子 [予約]
- 15:25 【有料】バレエスクール45（センターレッスン） 15:25～16:10 八木 真梨子 [有料] [予約]
- 16:20 【有料】バレエスクール20（ポワントレッスン） 16:20～16:40 八木 真梨子 [有料] [予約]
- 17:30 アリーナ開放 バドミントン 17:00～19:00
- 19:20 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 蓋盛 勇介 [予約]
- 20:25 【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 東 勇作 [予約] [アップデート]
- 21:30 アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30

**スタジオ（Bスタジオ）**
- 10:10 アクティブストレッチ 10:10～10:40 小林 真耶 [予約]
- 11:05 ヨガ45 11:05～11:50 小倉 敬子 [予約]
- 12:15 【MOVE BODY】CONDITION30 12:15～12:45 小倉 敬子 [予約]
- 13:30 MAT PILATES45 13:10～13:55 古井戸 早苗 [予約]
- 14:10 HULA HULA 14:10～14:55 龍野 晴香 [予約]
- 15:10 HULA HULA 有料クラス30 15:10～15:40 龍野 晴香 [有料] [予約]
- 15:55 カラダしぼるYOGA45 15:55～16:40 龍野 晴香 [予約]
- 19:35 【有料】オリジナルマーシャル45 19:20～20:05 東 勇作 [有料] [予約]
- 20:20 【MOVE BODY】DANCE45 20:20～21:05 望月 美貴 [予約] [アップデート]
- 21:20 エアロ2 21:20～22:10 望月 美貴 [予約]

**ジム**
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:00～11:15
- NEW 【トレーニングクラブ】マシン 12:20～12:40
- 【有料】カラダ調整 ストレッチ30 13:00～13:30 小倉 敬子 [有料] [予約]
- 【有料】太極拳ストレッチ15 13:30～13:45 小倉 敬子 [有料] [予約]
- NEW 【トレーニングクラブ】ストレッチ 15:20～15:40
- スタートFit ～おなか引き締め～15 19:35～19:50
- スタートFit ～おなか引き締め～15 19:55～20:10
- NEW 【トレーニングクラブ】ストレッチ 20:25～20:45

**プールA**
- ウォーク&ジョグ30 10:20～10:50 古井戸 早苗
- アクアダンス45 11:00～11:45 古井戸 早苗
- カラダを整えて楽しく泳いでみよう! 12:30～13:15 関 陽子
- 平泳ぎ&バタフライ 13:20～14:05 関 陽子 [有料]

**プールB**

## 水曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 10:00 BAILA BAILA45 10:00～10:45 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- 11:05 【MOVE BODY】DANCE45 11:05～11:50 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- 12:15 HULA HULA 12:15～13:00 Shun [予約]
- 13:20 エアロ1.5 13:20～14:05 名原 麻里 [予約]
- 14:10 ノンストップBAILA BAILA60 14:25～15:25 Junko [予約]
- 15:40 【MOVE BODY】FIGHT30 15:40～16:10 東 真帆 [予約] [アップデート]
- 16:30 週替わり インディアカ（1・3・5水曜） バドミントン（2・4水曜） 16:30～18:10
- 17:30 【MOVE BODY】SHAPE30 18:55～19:25 鳥谷部 裕子 [予約]
- 19:40 【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 鳥谷部 裕子 [予約]
- 20:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 HIRO [予約] [アップデート]
- 21:30 アリーナ開放 バスケットボール 21:30～22:30

**スタジオ（Bスタジオ）**
- 10:00 カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 高橋 彩 [予約]
- 11:15 気功45 11:15～12:00 劉 清 [予約]
- NEW 12:25 Ageless Martial30 12:25～12:55 小場石 千尋 [予約]
- 13:25 カラダほぐすYOGA45 13:25～14:10 Junko [予約]
- 14:25 MAT PILATES45 14:25～15:10 名原 麻里 [予約]
- 15:30 【有料】エアロスクール60 15:30～16:30 名原 麻里 [有料] [予約]
- 16:30 【有料】エアロスクール（延長30分） 16:30～17:00 名原 麻里 [有料] [予約]
- 17:30 スタジオ開放 ピックルボール 17:30～18:30
- 19:25 【有料】やさしいgroove dance 19:25～20:10 HIRO [有料] [予約]
- 20:25 ヨガ45 20:25～21:10 大塚 ナミ [予約]
- 21:25 カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 大塚 ナミ [予約]

**ジム**
- NEW 【トレーニングクラブ】ストレッチ 13:05～13:25
- 【トレーニングクラブ】マシン 13:30～13:50
- FOCUS PILATES【美容120】 19:50～20:10 草村 沙樹
- SPARTAN CIRCUIT20 20:20～20:40 草村 沙樹
- ターゲットサイクル30 20:50～21:20 草村 沙樹

**プールA**
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- ベビースイミング45 10:00～10:45
- 【MOVE BODY】AQUA30 11:20～11:50 高橋 彩
- クロール30 12:30～13:00 関 陽子 [有料]
- 背泳ぎ30 13:05～13:35 関 陽子 [有料]
- キッズスイミング70 15:20～16:30
- キッズスイミング70 16:30～17:40
- キッズスイミング70 17:40～18:50

**プールB**
- キッズスイミング70 15:35～16:45
- キッズスイミング70 16:45～17:55
- キッズスイミング70 17:55～19:05

## 木曜日

休館日

## 金曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 09:55 太極拳60 ～24式・小流五歩～ 9:55～10:55 劉 清 [予約]
- 11:15 ZUMBA 11:15～12:00 倉本 珠絵 [予約]
- 12:20 BAILA BAILA45 12:20～13:05 Sonokka [予約] [アップデート]
- 13:25 ヨガ45 13:25～14:10 Firoco [予約]
- 14:45 オリジナル マットピラティス45 14:45～15:30 Sonokka [予約]
- 16:35 【MOVE BODY】SHAPE45 16:35～16:30 浦谷 美帆 [予約]
- 17:00 アリーナ開放 バドミントン 17:00～19:00
- NEW 19:45 Ageless Martial30 19:45～20:15 [予約]
- 20:35 【MOVE BODY】POWER45 20:35～21:20 加地 一章 [予約]
- 21:40 アリーナ開放 バドミントン 21:40～22:35

**スタジオ（Bスタジオ）**
- 10:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 倉本 珠絵 [予約] [アップデート]
- 11:10 骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 龍野 晴香 [予約]
- 12:10 【有料】太極剣（つるぎ）スクール 12:10～13:10 劉 清 [有料] [予約]
- 13:25 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 13:25～14:25 Sonokka [有料] [予約]
- 14:40 ベリーダンスフィットネス 14:40～15:25 あべいくみ [予約]
- 15:45 エアロ1 15:45～16:25 あべいくみ [予約]
- 16:45 カラダほぐすYOGA45 16:45～17:30 浦谷 美帆 [予約]
- 19:30 MAT PILATES45 19:30～20:15 西村 由美 [予約]
- 20:30 HULA HULA 20:30～21:15 野崎 夏子 [予約]
- NEW 21:40 基礎DANI20 21:30～21:50 小場石 千尋 [予約]

**ジム**
- NEW 【トレーニングクラブ】カーディオ 14:10～14:30
- マグマヨガ（女性限定） 場所:溶岩浴 14:35～15:05 Firoco [有料] [予約]
- スタートFit ～おなか引き締め～15 20:35～20:50
- NEW 【トレーニングクラブ】ストレッチ 21:00～21:20

**プールA**
- アクアオリジナル30 ～ウォーク&ストレッチ～ 9:55～10:25 寺本 雅
- アクアミット＋F 30 10:30～11:00 寺本 雅
- 初級バタフライ30 11:05～11:35 石田 優人 [有料]
- キッズスイミング70 15:20～16:30
- キッズスイミング70 16:30～17:40
- キッズスイミング70 17:40～18:50

**プールB**
- キッズスイミング70 15:35～16:45
- キッズスイミング70 16:45～17:55
- キッズスイミング70 17:55～19:05

## 土曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 8:45 バレエ75 8:45～10:00 北村 三佳子 [予約]
- 10:15 エアロ1 10:15～10:55 澤田 勇人 [予約]
- 11:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 11:15～12:15 澤田 勇人 [予約]
- NEW 12:35 Ageless Martial30 12:35～13:05 東 真帆 [予約]
- 14:05 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 大山 美華 [予約] [アップデート]
- 14:30 【MOVE BODY】POWER45 14:30～15:15 加地 一章 [予約]
- 15:00 ヨガ60 15:40～16:40 寺本 雅 [予約]
- 16:25 カラダしぼるYOGA45 17:00～17:45 坂出 哲子 [予約]
- 17:40 アリーナ開放 ソフトバレーボール 18:15～20:30

**スタジオ（Bスタジオ）**
- 9:00 太極拳45 ～48式～ 9:00～9:45 劉 清 [予約]
- 9:55 【有料】太極剣（つるぎ）スクール 9:55～10:55 劉 清 [有料] [予約]
- 11:05 【有料】タヒチアンダンススクール 11:05～11:50 龍野 晴香 [有料] [予約]
- 12:05 ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 龍野 晴香 [予約]
- 13:05 【有料】太極拳スクール 13:05～14:20 劉 清 [有料] [予約]
- 14:50 【MOVE BODY】DANCE30 14:50～15:20 大山 美華 [予約] [アップデート]
- 15:40 【MOVE BODY】SHAPE45 15:45～16:30 加地 一章 [予約]
- 16:50 SPARTAN CIRCUIT30 16:50～17:20 加地 一章 [予約]
- 17:40 スタジオ開放 ピックルボール 17:40～19:10

**ジム**
- 限界SQUAT 13:20～13:35
- 限界HUKKIN 13:45～14:00
- マグマヨガ（女性限定） 場所:溶岩浴 18:00～18:30 坂出 哲子 [有料] [予約]

**プールA**
- キッズスイミング70 9:15～10:25
- キッズスイミング70 10:25～11:35
- キッズスイミング70 11:35～12:45
- キッズスイミング70 15:00～16:10
- キッズスイミング70 16:10～17:20
- キッズスイミング70 17:20～18:30

**プールB**
- キッズスイミング70 9:30～10:40
- キッズスイミング70 10:40～11:50
- キッズスイミング70 11:50～13:00
- キッズスイミング70 15:15～16:25
- キッズスイミング70 16:25～17:35
- キッズスイミング70 17:35～18:45

## 日曜日

**アリーナスタジオ（Aスタジオ）**
- 9:00 太極拳60 ～24式～ 9:00～10:00 羅 競 [予約]
- 10:15 ベリーダンスフィットネス 10:15～11:00 こいしみつこ [予約]
- 11:20 BAILA BAILA45 11:20～12:05 こいしみつこ [予約] [アップデート]
- 12:30 はじめてのVINYASA YOGA30 12:30～13:00 Firoco [予約]
- 13:40 【MOVE BODY】POWER45 13:30～14:15 鳥谷部 裕子 [予約]
- 14:40 【MOVE BODY】FIGHT45 14:40～15:25 鳥谷部 裕子 [予約] [アップデート]
- 15:40 やさしいHIPHOP JAZZ 15:45～16:30 倉本 珠絵 [予約]
- 17:00 【有料】ピックルボールサークル 17:00～18:00 [有料] [予約]

**スタジオ（Bスタジオ）**
- MAT PILATES45 9:10～9:55 西村 由美 [予約]
- 10:15 VINYASA YOGA45 10:15～11:00 Firoco [予約]
- 11:20 ヨガ45 11:20～12:05 Firoco [予約]
- 12:25 【有料】ZUMBA（50分） 12:25～13:15 有里巳 [有料] [予約]
- 14:05 【MOVE BODY】DANCE45 13:30～14:15 倉本 珠絵 [予約] [アップデート]
- 15:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 倉本 珠絵 [予約] [アップデート]
- 16:45 カラダほぐすYOGA45 15:40～16:25 亜彩 [予約]
- 17:30 ZUMBA 16:45～17:30 亜彩 [予約]

**ジム**
- スタートFit ～おなか引き締め～15 10:10～10:25
- スタートFit ～ヒップアップ～15 10:30～10:45
- NEW 【トレーニングクラブ】マシン 10:55～11:15
- スタートFit ～おなか引き締め～15 14:30～14:45
- スタートFit ～ヒップアップ～15 14:50～15:05
- NEW 【トレーニングクラブ】ストレッチ 15:15～15:35
- マグマヨガ（女性限定） 場所:溶岩浴 13:25～13:55 Firoco [有料] [予約]

**プールA**
- キッズスイミング70 9:15～10:25
- キッズスイミング70 10:25～11:35
- キッズスイミング70 11:35～12:45
- キッズスイミング70 15:00～16:10
- キッズスイミング70 16:10～17:20
- キッズスイミング70 17:20～18:30

**プールB**
- キッズスイミング70 9:30～10:40
- キッズスイミング70 10:40～11:50
- キッズスイミング70 11:50～13:00
- キッズスイミング70 15:15～16:25
- キッズスイミング70 16:25～17:35
- キッズスイミング70 17:35～18:45

---

□ 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。

NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約 …予約が必要なクラスです。

アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

※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。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。