

ティップネス 瑞江

月	火	水	木	金	土	日
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 8:00~21:00
 日曜 8:00~20:00
 祝日 10:00~20:00
 【TEL】03-5664-3901
 【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>



	月曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45	骨盤リズム ダイエット45 10:20~11:05 日暮 祐貴	カラダほぐす YOGA45 10:25~11:10 杉野 久美子		ベビースイミング 45 10:15~11:00
11:00				
11:15				
11:30	カラダしほる YOGA30 11:25~11:55 日暮 祐貴	ステップ1 11:25~12:05 杉野 久美子		
12:00				
12:15				
12:30	(MOVE BODY) SHAPE30 12:15~12:45 本間 誠真	お腹シェイプ15 12:25~12:40		からだらくらく オリジナル アクアダンス 12:15~12:45 今井 圭子
12:45				
13:00				
13:15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 山本 あゆ美	ヨガ60 12:55~13:55 千葉 博美		アクアミット +F 30 12:55~13:25 今井 圭子
13:30				
13:45				
14:00				
14:15	(MOVE BODY) DANCE30 14:10~14:40 山本 あゆ美			【有料】 アクアロジック ストレッチ 13:40~14:10 今井 圭子
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
15:45				
16:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30~17:30
16:15				
16:30				
16:45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30			ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 17:30~18:30
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00	(MOVE BODY) FIGHT30 19:25~19:55 本間 誠真	エアロ1 19:10~19:50 井手 直樹		
20:15				
20:30	オリジナル シェイプ40 20:15~20:55 DAISUKE	ステップ2 20:05~20:55 高梨 友輔		アクア ダンス45 20:00~20:45 井手 直樹
20:45				
21:00				
21:15				
21:30	エアロ2 21:10~22:00 DAISUKE	(MOVE BODY) CONDITION30 21:15~21:45 高梨 友輔		
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

火曜日

休館日

	水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30	ストレッチ15 10:15~10:30	ヨガ60 10:15~11:15 内田 宗子		ベビースイミング 45 10:15~11:00
10:45	(MOVE BODY) POWER30 10:45~11:15 宮前 遼也			
11:00				
11:15				
11:30	(MOVE BODY) FIGHT45 11:30~12:15 高梨 友輔	HULA HULA 11:35~12:20 内田 宗子		
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	エアロ1 12:40~13:20 畑田 美紀	ベリーダンス フィットネス 12:40~13:25 室安 砂織		アクア ダンス30 12:35~13:05 高梨 友輔
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	【有料】 大人必須の トレーニング 教室 15:40~16:40 尚武		キッズスイミング 15:30~16:30
15:45				
16:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			キッズスイミング 16:30~17:30
16:15				
16:30				
16:45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00	ストリート ダンス45 19:15~20:00 じゅり花	オリジナル シェイプ45 19:20~20:05 尚武		
20:15				
20:30	(MOVE BODY) FIGHT45 20:20~21:05 川西 蘭	オリジナル ヒーリング ストレッチ45 20:25~21:10 尚武		【有料】 スイマーズ トレーニング 20:15~21:15 村松 照子
20:45				
21:00				
21:15				
21:30	(MOVE BODY) SHAPE30 21:25~21:55 川西 蘭			【有料】 フリースタイル ダンス スクール 20:40~21:40 じゅり花
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

	木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30	ステップ1 10:15~10:55 金親 佐知子	オリジナル コンディショニング ワークアウト 10:45~11:15 越川 とらこ		アクア ダンス30 11:00~11:30 加藤 智枝
10:45				
11:00				
11:15				
11:30	エアロ1.5 11:10~11:55 金親 佐知子	【有料】 ワークアウト スクール 11:30~12:30 越川 とらこ		アクアミット +F 30 11:40~12:10 加藤 智枝
11:45				
12:00				
12:15	(MOVE BODY) POWER45 12:10~12:55 金親 佐知子			
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 山本 あゆ美	カラダほぐす YOGA45 13:15~14:00 武守 佑真		【有料】 ステップアップ スクール 13:15~14:00 村松 照子
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
15:45				
16:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			キッズスイミング 16:30~17:30
16:15				
16:30				
16:45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00	ZUMBA 19:20~20:05 Aki	アクティブ ストレッチ 19:30~20:00 長瀬 真也		
20:15				
20:30	(MOVE BODY) POWER45 20:20~21:05 鳥羽 望未			【有料】 井手メソッド トレーニング 20:15~21:00 井手 直樹
20:45				
21:00				
21:15				
21:30	(MOVE BODY) FIGHT30 21:25~21:55 鳥羽 望未	ステップ2 20:25~21:15 新井 香織		
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

	金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45	エアロ1 10:20~11:00 櫻井 佳子	オリジナル ストレッチ 10:25~10:55 武田 潮美		クロール 入門30 10:30~11:00
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 櫻井 佳子	骨盤リズム ダイエット45 11:15~12:00 新谷 雪乃		会員制 スイムスクール45 11:15~12:00 有料
12:45				
13:00				
13:15				
13:30	(MOVE BODY) POWER30 12:25~12:55 和知 信太郎	Ageless Martial20 12:15~12:35		【有料】 井手メソッド トレーニング 12:15~13:00 井手 直樹
13:45				
14:00				
14:15				
14:30	(MOVE BODY) FIGHT30 13:10~13:40 和知 信太郎	HULA HULA 12:50~13:35 井上 恵		会員制 スイムスクール45 13:45~14:30 有料
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
15:45				
16:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			キッズスイミング 16:30~17:30
16:15				
16:30				
16:45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

月	火	水	木	金	土	日
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

土曜日				
09:30	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				ベビースイミング 45 9:30~10:15
10:15				
10:30				キッズスイミング 10:00~11:00
10:45				
11:00		SALSATION 60 10:25~11:25 MIEKO		
11:15				
11:30				キッズスイミング 11:00~12:00
11:45				
12:00		ZUMBA 11:45~12:30 MIEKO		
12:15				
12:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 12:00~13:00			キッズスイミング 12:00~13:00
12:45				キッズチアダンス キッズ 12:10~13:00
13:00		エアロ1 12:50~13:30 高梨 友輔		
13:15				
13:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 13:00~14:00			キッズスイミング 13:00~14:00
13:45				キッズチアダンス 13:00~14:00
14:00		エアロ2 13:50~14:40 高梨 友輔		
14:15	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 14:00~15:00			キッズスイミング 14:00~15:00
14:30				キッズチアダンス 14:00~15:00
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:30~16:15 本間 誠真			キッズスイミング 15:00~16:00
16:15		キッズチアダンス 90 15:30~17:00		
16:30				キッズ ストリートダンス 16:00~17:00
16:45				
17:00	【MOVE BODY】 POWER45 16:35~17:20 増淵 勇			
17:15				
17:30				キッズ ストリートダンス 17:00~18:00
17:45				
18:00	【MOVE BODY】 SHAPE45 17:40~18:25 増淵 勇	キッズチアダンス 90 17:15~18:45		
18:15				
18:30				キッズ ストリートダンス 60 18:00~19:00
18:45				
19:00	カラダほぐす YOGA30 18:45~19:15 増淵 勇			
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

日曜日				
09:30	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30		健康エール 45 10:10~10:55 高梨 友輔		キッズスイミング 10:00~11:00
10:45				キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

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。
 予約…予約が必要なクラスです。
 オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。
 ※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。

2026年 ティップネス瑞江

タイムスケジュール & インフォメーション

4月

休館日:毎週火曜 tel:03-5664-3901 <https://tip.tipness.co.jp>



ニュース

新プログラムのご紹介

格闘技エクササイズで糖を消費 老化原因[AGES]を減らせ!

Don't Worry
▶はじめてでも大丈夫!
▶Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム **Ageless Martial** シリーズ 第2弾

Up & Down
↑スタミナ&エナジー
↓糖&脂肪

Be Happy
▶軽快なフットワーク!
▶ココロもカラダも弾む!

2026年 4月

アップデートプログラム

アップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦!

FIGHT

世界のダンスを感じる!

心肺機能を高め 脂肪燃焼を目指すクラス

DANCE

日常にリズムを

汗、背、たのしく、MOVE BODY

BAILA BAILA

ハイラハイラ

太陽ゆとぎめく、ラテン系ダンスが得意! CHANGE!

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

世界にリズムを

BASE WALK

ベースウォーク

さあ、歩きだそう! なりたい自分へ!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください