2024年 7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 木場

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	31				

■ 休館日 ■ 祝日

[営業時間] 平日 10:00～23:00
土曜 9:00～22:00
日祝 9:00～20:00
[T E L] 03-5617-3531
[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！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

月曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 やさしいバレエ 柴田 真奈美 予約
- 11:15～12:00 【MOVE BODY】POWER45 宮間 丈 予約
- 12:15～13:00 骨盤リズムダイエット45 SAE 予約
- 13:15～13:55 エアロ1 堀井 久美子 予約
- 14:15～15:00 カラダほぐすYOGA45 堀井 久美子 NEW 予約
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 18:30～19:30 【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 田端 寿美礼 予約
- 19:30～20:30 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 田端 寿美礼 予約 アップデート
- 20:30～21:30 【MOVE BODY】DANCE45 21:15～22:00 田端 寿美礼 予約 アップデート

Bスタジオ
- 10:20～10:50 健康エール30 宮間 丈 予約
- 11:15～12:15 【有料】バレエ センタースクール 柴田 真奈美 有料 予約
- 12:30～13:00 【有料】バレエ ポワントスクール 柴田 真奈美 有料 予約
- 13:20～14:05 【有料】木場でベリーダンス SAE 有料 予約
- 14:20～15:05 ベリーダンスフィットネス SAE 予約 アップデート
- 15:30～16:30 キッズチアダンス キッズ
- 16:30～17:30 キッズチアダンス ジュニア
- 17:30～18:30 キッズチアダンス ジュニアⅡ
- 19:15～20:05 エアロ2 大谷 知加 予約
- 20:10～21:05 FAST WALK45 高梨 友輔 予約 アップデート
- 21:25～21:55 【MOVE BODY】CONDITION30 高梨 友輔 予約

ジム
- 11:25～11:45 免疫ケア体操
- ストレッチ10 11:10～11:20

HOTLUX
- 10:30～11:30 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 鈴木 まり子 有料 予約
- 12:00～13:00 【HOTLUX】リンパテトックスヨガ 鈴木 まり子 有料 予約
- 13:30～14:30 マグマヨーガ 骨盤調整 内田 宗子 有料 予約
- 15:00～16:00 マグマヨーガ リラックス 内田 宗子 有料 予約
- 16:30～17:30 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 都山 恵 有料 予約
- 18:00～19:00 【HOTLUX】リンパテトックスヨガ 都山 恵 有料 予約
- 19:30～20:30 マグマヨーガ 骨盤調整 桜井 美恵 有料 予約
- 21:00～22:00 マグマヨーガ テトックス 桜井 美恵 有料 予約

プールA
- 10:30～11:15 ベビースイミング ベビー45
- 14:30～15:30 キッズスイミング

プールB
- 10:25～11:25 個別フォームチェッククラス 真藤 穂恵 有料 予約
- 11:35～12:05 アクアオリジナル 佐藤 宣子
- 12:15～13:00 アクアダンス45 佐藤 宣子
- 14:15～15:00 アクアオリジナル ～タードル45～ 塚田 美香
- 19:00～20:00 4泳法 綿野 秀則 有料 予約
- 20:10～20:55 アクアダンス45 小堀 民子
- 21:15～22:15 上級スイムコース開放

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ45 杉崎 泉穂 予約
- 11:15～12:05 週替わり 偶数日エアロ2 & 奇数日ステップ2 横瀬 弘樹 予約 アップデート
- 12:25～12:55 【MOVE BODY】POWER30 佐久間 遥 予約
- 13:10～13:55 【MOVE BODY】FIGHT45 佐久間 遥 予約 アップデート
- 14:15～15:00 やさしいバレエ 八木 真梨子 予約
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:20～20:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 8CCO アップデート
- 20:25～21:10 【MOVE BODY】FIGHT45 大谷 知加 予約 アップデート
- 21:25～22:10 【MOVE BODY】SHAPE45 大谷 知加 予約

Bスタジオ
- 10:15～11:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE ssyoka 予約 アップデート
- 11:15～12:00 【MOVE BODY】DANCE45 ssyoka 予約 アップデート
- 12:20～12:50 健康エール30 峯元 久美子 NEW 予約
- 13:20～14:05 【MOVE BODY】CONDITION45 吉田 麻理 予約
- 14:10～14:55 BASE WALK45 佐久間 遥 NEW 予約
- 15:15～16:15 【有料】バレエ センタースクール 八木 真梨子 有料 予約
- 16:25～16:55 【有料】バレエ ポワントスクール 八木 真梨子 有料 予約
- 17:30～18:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 8CCO 有料 予約
- 19:20～20:05 エアロ1 大谷 知加 予約
- 20:20～21:05 HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 枇杷坂 公美 予約
- 21:20～22:05 【有料】オリジナル マーシャル45 佐藤 宣子 有料 予約

ジム
- 11:15～11:35 スタートFit ～カラダリセット～30
- 11:40～11:55 スタートFit ～お尻の引き締め～15
- 19:20～19:50 ステージサイクル30
- 19:50～20:00 限界SQUAT 20:00～20:15 NEW

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマヨーガ ベーシック 金親 佐知子 有料 予約
- 12:00～13:00 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 貝谷 有希 有料 予約
- 13:30～14:30 【HOTLUX】リンパテトックスヨガ Mamii 有料 予約
- 15:00～16:00 マグマヨーガ 骨盤調整 Mamii 有料 予約
- 16:30～17:30 HOTLUX フリー利用 横田 美樹子 有料 予約
- 19:15～20:15 マグマ ピラティス 横田 美樹子 有料 予約
- 20:45～21:45 マグマヨーガ リラックス 横田 美樹子 有料 予約

プールA
- 10:30～11:15 ベビースイミング ベビー45
- 14:30～15:30 キッズスイミング

プールB
- 11:30～12:50 4泳法 綿野 秀則 有料 予約
- 12:40～13:10 アクアオリジナル 阿部 浩美
- 12:20～12:50 アクアダンス30 阿部 浩美
- 14:10～14:30 クロール入門20 綿野 秀則
- 14:35～15:35 4泳法 綿野 秀則 有料 予約
- 19:55～20:40 アクアダンス45 佐藤 宣子
- 20:45～21:45 上級スイムコース開放

木曜日

Aスタジオ
- 10:15～10:55 エアロ1 江田 真代 予約
- 11:15～12:00 ZUMBA 小林 亮子
- 12:15～12:55 ステップ1 江田 真代 予約
- 13:15～14:00 骨盤リズムダイエット45 鈴木 まり子 予約
- 14:15～15:00 HULA HULA 野崎 夏子 予約
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 18:30～19:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 ERINA アップデート
- 19:30～20:20 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 DAISUKE 予約
- 20:30～21:50 【MOVE BODY】SHAPE30 21:20～21:50 DAISUKE 予約

Bスタジオ
- 10:15～11:00 マット ピラティス45 小林 亮子 予約
- 11:15～12:00 【有料】ステップ初中級45 江田 真代 有料 予約
- 12:20～12:50 【MOVE BODY】FIGHT30 桜山 祐太郎 予約 アップデート
- 13:15～13:45 太極拳30 寿農 予約
- 14:00～14:45 【有料】太極拳剣45 寿農 有料 予約
- 15:15～16:15 【有料】フラダンス 野崎 夏子 有料 予約
- 16:30～17:30 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 有料 予約
- 18:30～19:15 骨盤リズムダイエット45 SAE 予約
- 19:30～20:00 【MOVE BODY】FIGHT30 高梨 友輔 予約 アップデート
- 20:15～21:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 2020～2030 ERINA 有料 予約
- 21:20～21:55 カラダほぐすYOGA45 高梨 友輔 予約

ジム
- 19:50～20:20 ステージサイクル 20:25～20:55
- スタートFit ～お尻の引き締め～15 19:30～19:45
- スタートFit ～カラダリセット～15 19:50～20:05

HOTLUX
- 10:20～11:20 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 峯元 久美子 有料 予約
- 11:45～12:45 【HOTLUX】リンパテトックスヨガ 鈴木 まり子 有料 予約
- 13:30～14:30 マグマヨーガ ベーシック 鈴木 真弓 有料 予約
- 15:00～16:00 マグマヨーガ テトックス 鈴木 真弓 有料 予約
- 16:30～17:30 HOTLUX フリー利用 有料 予約
- 18:00～18:30 HOTLUX フリー利用30 有料 予約
- 19:15～20:15 マグマヨーガ テトックス 内田 宗子 有料 予約
- 20:45～21:45 マグマヨーガ ベーシック 内田 宗子 有料 予約

プールA
- 10:15～11:00 幼稚園スクール施設貸出し
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:30～18:30 キッズスイミング
- 18:30～19:30 キッズスイミング

プールB
- 10:30～11:00 アクアオリジナル 小堀 民子
- 11:10～11:55 アクアダンス45 小堀 民子
- 12:10～13:10 4泳法 村川 敦彦 有料 予約
- 14:10～15:10 初中級スイムトレーニング 越前 基 有料 予約
- 19:30～20:00 泳ぎの基礎 麻生 剛弘 有料 予約
- 20:10～21:10 スピードアップ60 麻生 剛弘 有料 予約

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ45 杉崎 泉穂 予約
- 11:15～12:00 ベリーダンスフィットネス 垂乗 予約 アップデート
- 12:15～13:00 BASE WALK45 松本 淳代 NEW 予約
- 13:15～14:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 松野 猛 予約 アップデート
- 14:30～15:15 バレエ45 ゆか 予約
- 15:30～16:30 【有料】バレエ センタースクール ゆか 有料 予約
- 16:30～17:30 キッズ ストリートダンス キッズ
- 17:30～18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ
- 18:30～19:15 キッズ ストリートダンス 75
- 19:30～20:20 ステップ2 森山 誠子 予約
- 20:25～21:15 エアロ2 森山 誠子 予約
- 21:30～22:20 【有料】ステップ1.3～1.5 森山 誠子 有料 予約

Bスタジオ
- 10:20～10:50 太極拳45 子華 予約
- 11:10～11:55 【有料】太極拳扇45 子華 有料 予約
- 12:20～13:20 【有料】HIPHOP 有料 松野 猛 有料 予約
- 13:15～14:00 HULA HULA 小林 賀章 予約
- 14:15～15:00 骨盤リズムダイエット45 新谷 雪乃 予約
- 15:30～16:30 キッズ ストリートダンス キッズ
- 16:30～17:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ
- 18:30～19:15 キッズ ストリートダンス 75 18:30～19:45
- 19:20～20:05 【MOVE BODY】POWER30 20:05～20:35 板山 祐太郎 予約
- 20:50～21:20 FAST WALK30 板山 祐太郎 アップデート
- 21:35～22:05 ストレッチ30 板山 祐太郎 予約

ジム
- 11:10～11:40 健康エール30

HOTLUX
- 10:30～11:30 マグマ ピラティス 飯本 のりこ 有料 予約
- 12:00～13:00 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 貝谷 有希 有料 予約
- 13:30～14:30 マグマヨーガ 骨盤調整 加藤 智枝 有料 予約
- 15:00～16:00 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 加藤 智枝 有料 予約
- 16:30～17:30 HOTLUX フリー利用 有料 予約
- 19:00～20:00 マグマヨーガ 骨盤調整 吉田 みゆき 有料 予約
- 20:30～21:30 マグマヨーガ テトックス 吉田 みゆき 有料 予約

プールA
- 10:30～11:15 ベビースイミング ベビー45
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- 17:30～18:30 キッズスイミング
- 18:30～19:30 キッズスイミング

プールB
- 10:30～11:00 フィンスイム30 村川 敦彦
- 11:10～12:10 4泳法 村川 敦彦 有料 予約
- 12:15～13:15 コンディショニング水泳 村川 敦彦 有料 予約
- 13:35～14:05 アクアオリジナル 寺本 雅 有料 予約
- 14:15～15:00 アクアダンス45 寺本 雅
- 18:45～19:15 スイムトレーニング30 川崎 潤史 有料 予約
- 19:30～20:30 基礎4泳法 川崎 潤史 有料 予約
- 20:40～21:40 上級スイムコース開放

土曜日

Aスタジオ
- 9:15～10:15 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:20～11:00 エアロ1 横瀬 弘樹 予約
- 11:15～12:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ・ジュニアⅡ
- 12:15～13:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 13:45～14:30 骨盤リズムダイエット45 SAE 予約
- 14:50～15:35 ベリーダンスフィットネス SAE 予約 アップデート
- 15:50～16:40 【MOVE BODY】FIGHT45 中澤 怜 予約 アップデート
- 17:00～17:45 【MOVE BODY】POWER45 中澤 怜 予約
- 18:15～19:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 小川 ゆり 有料 予約
- 19:15～20:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 小川 ゆり 予約 アップデート

Bスタジオ
- 9:15～9:45 カラダほぐすYOGA45 内田 宗子 NEW 予約
- 11:15～12:00 ステップ1 横瀬 弘樹 予約
- 12:20～13:10 【有料】週替わりレギュラー 偶数日エアロ8 奇数日ステップ 横瀬 弘樹 有料 予約
- 12:55～13:45 キッズダンス K-POPダンス
- 14:00～14:50 【MOVE BODY】CONDITION45 高梨 友輔 予約
- 15:30～16:35 【有料】木場でベリーダンス SAE 有料 予約
- 16:45～17:40 HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 高梨 友輔 予約
- 17:55～19:10 【有料】ヴィンヤサヨガ75 三木田 和香奈 有料 予約

ジム
- 10:45～11:45 (新入会者限定) トレーニングスクール 有料 予約

HOTLUX
- 9:30～10:30 マグマヨーガ 骨盤調整 金親 佐知子 有料 予約
- 11:00～12:00 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 内田 宗子 有料 予約
- 12:30～13:30 マグマヨーガ 骨盤調整 内田 宗子 有料 予約
- 14:00～15:00 マグマヨーガ リラックス 吉田 みゆき 有料 予約
- 15:30～16:30 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 三木田 和香奈 有料 予約
- 17:00～18:00 【HOTLUX】マインドフローヨガ 小川 枝里 有料 予約
- 18:30～19:30 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 小川 枝里 有料 予約

プールA
- 8:15～9:15 キッズスイミング
- 9:15～10:15 キッズスイミング
- 10:15～11:15 キッズスイミング
- 11:15～12:15 キッズスイミング
- 12:15～13:15 キッズスイミング
- 13:15～14:15 キッズスイミング
- 14:30～15:30 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 キッズスイミング

プールB

日曜日

Aスタジオ
- 9:25～10:10 BASE WALK45 新井 由美子 NEW 予約
- 10:40～11:25 ZUMBA 新井 由美子 予約
- 11:55～12:40 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 小川 ゆり 予約 アップデート
- 12:55～13:45 エアロ2 高梨 友輔 予約
- 14:05～14:50 【MOVE BODY】POWER45 吉田 麻理 予約
- 15:10～15:55 【MOVE BODY】FIGHT45 宮間 丈 予約 アップデート
- 16:10～16:55 【MOVE BODY】DANCE45 Asami NEW 予約 アップデート
- 17:10～17:55 カラダほぐすYOGA45 高梨 友輔 予約
- 18:30～19:00 スタジオフリー利用 有料 予約
- 19:05～19:35 スタジオフリー利用 有料 予約

Bスタジオ
- 10:50～11:35 HIPHOP45 小川 ゆり 予約
- 11:50～12:50 ヨガ60 三木田 和香奈 予約
- 14:00～14:45 ヨガ ヴィンヤサスタイル RINA 予約
- 15:00～15:45 HULA HULA 野崎 夏子 予約
- 16:00～16:45 【有料】フラダンス 野崎 夏子 有料 予約
- 16:45～17:55 SPARTAN BODY20 限界HUKKIN NEW

ジム
- 10:45～11:15 ステージサイクル30

HOTLUX
- 9:30～10:30 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 加藤 智枝 有料 予約
- 11:00～12:00 マグマヨーガ リラックス 加藤 智枝 有料 予約
- 12:30～13:30 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 中澤 怜 有料 予約
- 14:00～15:00 マグマヨーガ ベーシック 三木田 和香奈 有料 予約
- 15:30～16:30 【HOTLUX】リンパテトックスヨガ 三木田 和香奈 有料 予約
- 17:00～18:00 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 鈴木 まり子 有料 予約

プールA
- 8:15～9:15 キッズスイミング
- 9:15～10:15 キッズスイミング
- 10:15～11:15 キッズスイミング
- 11:15～12:15 キッズスイミング
- 12:15～13:15 キッズスイミング
- 13:30～14:15 ベビースイミング ベビー45
- 14:15～15:20 上級スイムコース開放 ～4週目有料～
- 15:30～16:15 アクアダンス45 栗山 秀一

プールB
- 13:15～14:15 初・中級ワンポイントレッスン 川崎 潤史 有料 予約
- 14:15 4泳法スキルアップ 緩崎 基 有料 予約

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。

※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。

【上級スイム コース開放 ～4週目のみ有料～】
インストラクターは付かず、掲示したメニューを泳ぐコースです。
毎月4週目のみ齊藤路恵インストラクターがつき、指導を行います。
4週目のみ 有料¥800(税込)
前月27日開店時から店頭、12時から電話で予約開始

【スタジオフリー利用】
インストラクターは付かず、スタジオを使用できます。
デッキは使用できません。ご自身で音源をお持ちいただき流すことは可能です。
1枠1グループ10名まで 料金¥1000(税込)
前月27日開店時から店頭、12時から電話で予約開始

詳細は館内掲示をご確認ください。