2024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 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					

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

Bスタジオ
- 健康エール30 10:20～10:50 宮間 丈 予約
- バレエ センタースクール 11:15～12:15 柴田 真奈美 有料 予約
- バレエポワントスクール 12:30～13:00 柴田 真奈美 有料 予約
- 木場でベリーダンス 13:20～14:05 SAE 有料 予約
- ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 SAE 予約
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:15～20:05 大谷 知加 予約
- NEW FAST WALK45 20:20～21:05 高梨 友輔 予約
- カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 高梨 友輔 予約

ジム
- 整えウオーク20 11:10～11:30
- 免疫ケア体操 11:35～11:55

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

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

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

火曜日

休館日

水曜日

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

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

ジム
- NEW スタートFit ～カラダリセット～20 11:15～11:35
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:40～11:55
- ステージサイクル30 19:20～19:50
- スタートFit ～ダイエット～15 20:00～20:15

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

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

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

木曜日

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

Bスタジオ
- マットピラティス45 10:15～11:00 小林 亮子 予約
- ステップ初中級45 11:15～12:00 江田 真代 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 庄林 鼓 予約 アップデート
- 太極拳30 13:15～13:45 寿麿 予約
- 太極拳剣45 14:00～14:45 寿麿 有料 予約
- フラダンス 15:15～16:15 野﨑 夏子 有料 予約
- 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 16:30～17:30
- 骨盤リズムダイエット45 18:30～19:15 SAE 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 高梨 友輔 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:20～20:50 ERINA 有料 予約
- カラダほぐすYOGA45 21:10～21:55 高梨 友輔 予約

ジム
- 太極拳60 15:00～16:00 寿麿 有料 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～15 19:20～19:35
- スタートFit ～カラダリセット～15 19:40～19:55

HOTLUX
- 【HOTLUX】機能改善エクササイズ 10:20～11:20 峯元 久美子 有料 予約
- 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 11:45～12:45 鈴木 まり子 有料 予約
- マグマヨーガ ベーシック 13:30～14:30 有料 予約
- マグマヨーガ デトックス 15:00～16:00 有料 予約
- HOTLUX フリー利用 16:30～17:30 有料 予約
- HOTLUX フリー利用30 18:00～18:30 有料 予約
- マグマヨーガ デトックス 19:15～20:15 内田 宗子 有料 予約
- マグマヨーガ ベーシック 20:45～21:45 内田 宗子 有料 予約

プールA
- 幼稚園スクール施設貸出し 10:15～11:00
- 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 18:30～19:30

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

金曜日

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

Bスタジオ
- 太極拳45 10:15～11:00 于華 予約
- 太極拳扇45 11:10～11:55 于華 有料 予約
- HIPHOP 有料 12:15～13:00 松野 猛 有料 予約
- HULA HULA 13:15～14:00 小林 賀章 予約
- 骨盤リズムダイエット45 14:15～15:00 新谷 雪乃 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
- キッズストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズストリートダンス75 18:30～19:45
- 【MOVE BODY】POWER30 20:05～20:35 庄林 鼓 予約
- （仮）FAST WALK 20:50～21:20 庄林 鼓 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION30 21:35～22:05 庄林 鼓 予約

ジム
- 健康エール30 11:10～11:40

HOTLUX
- マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 阪本 のりこ 有料 予約
- 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 貝谷 有希 有料 予約
- マグマヨーガ 骨盤調整 13:30～14:30 加藤 智枝 有料 予約
- マグマヨーガ リラックス 15:00～16:00 加藤 智枝 有料 予約
- HOTLUX フリー利用 16:30～17:30 有料 予約
- マグマヨーガ 骨盤調整 19:00～20:00 吉田 みゆき 有料 予約
- マグマヨーガ デトックス 20:30～21:30 吉田 みゆき 有料 予約

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

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

土曜日

Aスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 9:15～10:15
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:15～11:15
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ・ジュニアⅡ 11:15～12:15
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15
- 骨盤リズムダイエット45 13:45～14:30 SAE 予約
- ベリーダンスフィットネス 14:50～15:35 SAE 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:55～16:40 高梨 友輔 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 17:00～17:45 中澤 伶 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 18:15～19:00 小川 ゆり 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 小川 ゆり 予約 アップデート

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

ジム
- 【新入会者様限定】トレーニングスクール 15:40～16:40 有料 予約

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

プールA
- キッズスイミング 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

プールB

日曜日

Aスタジオ
- NEW BASE WALK45 9:25～10:10 新井 由美子 予約 アップデート
- ZUMBA 10:40～11:25 新井 由美子 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:55～12:40 小川 ゆり 予約 アップデート
- エアロ2 12:55～13:45 高梨 友輔 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:00～14:45 庄林 鼓 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:10～15:55 宮間 丈 予約 アップデート
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 16:20～16:50 川瀬 悠太 予約
- カラダほぐすYOGA45 17:10～17:55 高梨 友輔 予約

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 9:45～10:30 中澤 伶 予約
- HIPHOP45 10:50～11:35 小川 ゆり 予約
- ヨガ60 11:50～12:50 三木田 和香奈 予約
- NEW FAST WALK30 13:10～13:40 庄林 鼓 予約
- ヨガ ～ヴィンヤサスタイル～ 14:00～14:45 RINA 予約
- HULA HULA 15:00～15:45 野﨑 夏子 予約
- フラダンス 16:00～17:00 野﨑 夏子 有料 予約
- ヒップホップベーシッククラス 17:15～18:15 有料 予約
- スタジオフリー利用 18:30～19:00 有料 予約
- スタジオフリー利用 19:05～19:35 有料 予約

ジム
- ステージサイクル30 10:45～11:15
- NEW SPARTAN BODY20 16:15～16:35
- スタートFit ～ダイエット～15 16:40～16:55

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

プールA
- キッズスイミング 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
- ベビースイミング ベビー45 13:30～14:15

プールB
- 有料 予約 4泳法スキルアップ 13:15～14:15 嵯峨 基
- 初・中級ワンポイントレッスン 13:15～14:15 川崎 潤史 有料 予約
- 上級スイムコース開放 ～4週目有料～ 14:20～15:20
- アクアダンス45 15:30～16:15 栗山 秀一

□ 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。