2024年 3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 新小岩

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 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]03-5654-3531
[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
- 骨盤リズムダイエット45 9:55～10:40 小林 亮子 予約 アップデート
- ZUMBA 11:00～11:45 小林 亮子 予約
- アロマリラックスヨガ60 12:05～13:05 小林 賀章 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:25～13:55 杉浦 文 予約
- バレエ60 14:20～15:20 泉 寛子 予約
- センターポワントスクール30（隔週実施） 15:30～16:00 泉 寛子 有料
- フラダンス60 16:15～17:15 吉田 文乃 有料
- ヨガ60 19:00～20:00 中波 美穂 予約
- YOGA ※詳細は別枠をご覧ください 20:15～21:00 中波 美穂

Bスタジオ
- BAILA BAILA45 9:55～10:40 井上 恵 予約
- 太極拳60 11:00～12:00 鎌田 典子 予約
- 太極拳スクール30 12:10～12:40 鎌田 典子 有料
- エアロ1 13:15～13:55 金親 佐知子 予約
- カラダしぼるYOGA45 14:15～15:00 金親 佐知子 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
- やさしいHIPHOP 19:10～19:55 sayaka 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:10～20:55 sayaka 予約

ジム
- TRX フロースストレッチ 11:00～11:20
- TRX オールワークアウト 11:25～11:45
- 【新入会者向け】ジムトレサポート 週1スクール 12:00～13:00 有料
- NEW 免疫ケア体操 14:10～14:30
- お腹シェイプ15 20:10～20:25
- スタートFit ～ヒップアップ～15 20:30～20:45

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- ウオーターラッシュ 12:05～12:35 原田 佳代子
- アクアダンス45 14:15～15:00 蓮 三恵
- 月替わり四泳法 20:15～21:00 川島 真吾 有料

20:15～21:00 Aスタジオ
HATHA YOGA ティーブ ブレス フロウ45 と YOGAスキルアップ45(有料) を隔週で実施いたします。
【奇数週】HATHA YOGA ティーブ ブレス フロウ45（予約）
【偶数週】YOGAスキルアップ45（有料）

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- バレエ60 10:00～11:00 ゆかこ 予約
- ボワントスクール30 11:15～11:45 ゆかこ 有料
- 健康エール45 12:05～12:50 喜多 智大 予約
- 太極拳60 13:10～14:10 広瀬 純子 予約
- カラダしぼるYOGA45 14:30～15:15 阿部 育美 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
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 原田 佳代子 予約
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 20:20～21:05 喜多 智大 予約

Bスタジオ
- エアロ1 10:10～10:50 相原ラナキラ正人 予約
- HULA HULA 11:05～11:50 相原ラナキラ正人 予約
- BIG DANCE 12:05～12:50 新谷 雪乃 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:10～13:40 喜多 智大 予約 アップデート
- エアロ2 14:00～14:50 田端 寿美礼 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
- エアロ2 19:10～20:00 喜多 智大 予約
- ステップ2 20:15～21:05 高橋 雅史 予約
- カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 高橋 雅史 予約

ジム
- NEW 【有料】健康ループ体操 10:20～11:20 新谷 雪乃 有料
- フレックスストレッチ20 13:05～13:25
- スタートFit ～ダイエット～20 13:30～13:50
- お腹シェイプ15 13:55～14:10
- NEW 【有料】健康ループ体操 15:15～16:15 新谷 雪乃 有料

プール
- はじめてスイム30 10:20～10:50 岩崎 亜希 有料
- スイムスクール60 初級平泳ぎ&クロール 11:50～12:50 塩谷 陽介 有料
- アクアダンス30 13:25～13:55 新谷 雪乃
- アクアミット+F30 14:05～14:35 新谷 雪乃
- 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
- アクアダンス30 20:00～20:30 近藤 麻理

木曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 10:00～10:45 小宮 知子 予約
- エアロ2 11:10～12:00 小宮 知子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:25～12:55 佐久間 遥 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 13:15～14:00 佐久間 遥 予約
- ベリーダンスフィットネス 14:20～15:05 室安 砂織 予約 アップデート
- NEW BASE WALK30 15:25～15:55 佐久間 遥 予約 アップデート
- 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
- 【MOVE BODY】SHAPE45 19:10～19:55 Rei 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 Rei 予約

Bスタジオ
- 健康エール30 10:20～10:50 島田 志緒 予約
- BAILA BAILA45 11:10～11:55 森川 由美子 予約
- PILATES BODY MAKE45 12:15～13:00 森川 由美子 予約
- ZUMBA 13:20～14:05 亜彩 予約
- カラダほぐすYOGA45 14:25～15:10 亜彩 予約
- キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30
- ヴィンヤサヨガ45 19:05～19:50 中波 美穂 予約
- はじめてHIPHOP 20:10～20:40 松野 猛 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:55～21:40 松野 猛 予約

ジム
- 整えウオーク20 11:15～11:35
- フレックスストレッチ20 11:45～12:05
- 【新入会者向け】ジムトレサポート 週1スクール 20:00～21:00 有料

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- スイムスクール60 初級クロール&背泳ぎ 11:30～12:30 塩谷 陽介 有料
- スイムスクール45 スキルアップ四泳法 12:40～13:25 塩谷 陽介 有料
- 月替わり四泳法 14:15～15:00 小木田 由香 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
- キッズスイミング 18:30～19:30

金曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 金親 佐知子 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 金親 佐知子 予約
- 中級エアロ60 12:05～13:05 金親 佐知子 有料
- 骨盤リズムダイエット45 13:25～14:10 小池 光世 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 山本 あゆ美 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 15:30～16:00 山本 あゆ美 有料
- バレエ 基礎クラス 16:30～17:45 小野 朝子 有料
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:20～20:05 高橋 雅史 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 高橋 雅史 予約
- BASE WALK45 21:25～22:10 高橋 雅史 予約 アップデート

Bスタジオ
- HATHA YOGA ティーブ ブレス フロウ45 10:00～10:45 長谷川 昌美 予約
- ステップ2 11:00～11:50 長谷川 昌美 予約
- ヨガ60 12:10～13:10 泉 清香 予約
- アクティブストレッチ 13:35～14:05 阿弥 梨沙子 予約
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 14:25～14:55 阿弥 梨沙子 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
- ベリーダンスフィットネス 19:15～20:00 森田 麻衣 予約 アップデート
- ZUMBA 20:15～21:00 森田 麻衣 予約
- HANUMAN HATHA YOGA 21:15～22:00 TARUN 予約

ジム
- TRX フロースストレッチ 11:00～11:20
- TRX オールワークアウト 11:25～11:45
- NEW 【有料】健康ループ体操 14:45～15:45 小池 光世 有料

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- スイムスクール60 ワンポイントスクール 四泳法 初中級クラス 11:30～12:30 福井 淳一 有料
- スイムスクール60 初級クロール・平泳ぎ・背泳ぎ 12:50～13:50 筒井 元貴 有料
- AQUA CAMP 14:15～14:45 近藤 裕美
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 増渕 勇 予約
- NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 11:15～12:00 増渕 勇 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 原田 佳代子 予約
- アロマヒーリングストレッチ30 13:25～13:55 高橋 雅史 予約
- ZUMBA 14:20～15:05 Aki 予約
- やさしいジャズダンス 15:25～16:10 渡辺 知美子 予約
- ジャズダンススクール 16:20～17:20 渡辺 知美子 有料
- はじめてバレエスクール30 17:35～18:05 去石 有智子 有料
- バレエ60 18:15～19:15 去石 有智子 予約
- バレエスクール45 19:30～20:15 去石 有智子 有料

Bスタジオ
- ステップ1 10:15～10:55 高橋 雅史 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 森川 由美子 予約
- BAILA BAILA45 12:15～13:00 森川 由美子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 田端 寿美礼 予約
- ステップ2 14:25～15:15 田端 寿美礼 予約
- ヴィンヤサヨガ60 15:35～16:35 森田 昌治 予約
- ステップアップヨガ45 16:45～17:30 森田 昌治 有料
- HULA HULA 17:45～18:30 石井 直美 予約

ジム
- 整えウオーク20 15:45～16:05
- TRX オールワークアウト 16:15～16:35

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

日曜日

Aスタジオ
- HIPHOP45 10:00～10:45 Fumika 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00～11:45 Fumika 予約
- 骨盤リズムダイエット45 12:00～12:45 Fumika 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER45 13:05～13:50 佐久間 遥 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:10～14:55 佐久間 遥 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 15:15～16:00 高橋 雅史 予約 アップデート
- 【新入会者限定】週替わりプログラム 16:20～16:50 高橋 雅史
- バレエスクール90 17:15～18:45 去石 有智子 有料

Bスタジオ
- NEW BASE WALK30 10:10～10:40 高橋 雅史 予約 アップデート
- HATHA YOGA ティーブ ブレス フロウ45 11:00～11:45 小田 忠明 予約
- エアロ2 12:05～12:55 小田 忠明 予約
- アクティブストレッチ 13:10～13:40 高橋 雅史 予約
- ヨガ45 14:00～14:45 内田 宗子 予約
- ステップ2 15:00～15:50 木村 淳 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:15～17:00 杉浦 文 予約
- 初心者向けダンススクール 18:00～19:00 亜希 有料

ジム
- TRX フロースストレッチ 12:00～12:20
- TRX オールワークアウト 12:25～12:45
- お腹シェイプ15 14:10～14:25
- 免疫ケア体操 14:30～14:50
- NEW スタートFit ～ヒップアップ～15 15:20～15:35
- スタートFit ～カラダリセット～15 15:40～15:55
- 【新入会者限定】ボディメイクスクール 16:00～16:30 予約

プール
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズスイミング 11:30～12:30
- アクアダンス45 13:00～13:45 小笠原 梨乃
- スイムスクール60 ワンポイント泳法スクール 14:00～15:00 福井 淳一 有料
- スイムスクール60 スイム2000 15:10～16:10 福井 淳一 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

16:20～16:50
【新入会者限定】週替わりプログラム
ご入会から3ヶ月の方がご参加いただける特別クラスです。
週替わりで初心者向けレッスンを実施いたします。
1週目 BASE WALK30
2週目 ヒーリングストレッチ30
3週目 シェイピング30
4週目 カラダほぐすYOGA30
5週目 シェイピング30
ご予約は不要です。レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。

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。