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 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！ https://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 吉田 麻衣 [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]
- 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】DANCE45 19:20～20:05 松尾 昇平 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 小林 亜璃朱 [予約]
- MAT PILATES30 21:20～21:50 小林 亜璃朱 [予約]

Bスタジオ
- 健康エール30 10:20～10:50 久保 美奈 [予約]
- 【有料】バレエ センタースクール 11:15～12:15 柴田 真奈美 [有料] [予約]
- 【有料】バレエ ポワント・スクール 12:30～13:00 柴田 真奈美 [有料] [予約]
- 【有料】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]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21:05 松尾 昇平 [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 21:20～21:50 松尾 昇平 [有料] [予約]

ジム
- ストレッチ10 11:10～11:20
- 免疫ケア体操 11:25～11:45
- スタートドル ～おなかの引き締め～15 19:40～19:55

HOTLUX
- 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 10:30～11:30 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】リンパテックスヨガ 12:00～13:00 鈴木 まり子 [有料] [予約]
- マグマヨーガ テックス 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 都山 恵 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】リンパテックスヨガ 18:00～19:00 都山 恵 [有料] [予約]
- マグマヨーガ ベーシック 19:30～20:30 桜井 美恵 [有料] [予約]
- マグマヨーガ 骨盤調整 21:00～22:00 桜井 美恵 [有料] [予約]

プールA
- ベビースイミング 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
- 【有料】個別 フォームチェッククラス 10:25～11:25 齋藤 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 細野 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 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 泉穂 [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 石渡 崇佑 [予約]
- ステップ1 13:15～13:55 堀江 愛理沙 [予約]
- 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 saiyoka [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 華田 静華 [予約] [アップデート]
- 健康エール30 12:20～12:50 峯元 久美子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:10～13:55 石渡 崇佑 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:15～15:00 堀江 愛理沙 [予約]
- 【有料】バレエ センタースクール 15:15～16:15 八木 真梨子 [有料] [予約]
- 【有料】バレエ ポワント・スクール 16:25～16:55 八木 真梨子 [有料] [予約]
- スタジオ フリー利用 17:20～17:50 [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 ティーブ プレス プロ45 20:20～21:05 枇杷坂 公美 [予約]
- SPARTAN CIRCUIT30 21:20～21:50 齋藤 正樹 [予約]

ジム
- 基礎DAN!20 10:40～11:00
- スタートドル ～おなかの引き締め～15 11:10～11:25
- NEW Ageless Martial20 19:00～19:20
- ステージサイクル30 19:30～20:00 [整理券]

HOTLUX
- マグマヨーガ ベーシック 10:30～11:30 金観 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]
- マグマヨーガ テックス 13:30～14:30 鈴木 真弓 [有料] [予約]
- マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 わかば [有料] [予約]
- 【HOTLUX】リンパテックスヨガ 16:30～17:30 わかば [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]
- 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 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 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 細野 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 14:00～14:20 細野 秀則
- 4泳法 14:25～15:25 細野 秀則 [有料] [予約]
- 上級スイム コース開放 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 野崎 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
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:45～20:15 DAISUKE [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 20:30～21:15 DAISUKE [予約]
- NEW Ageless Martial30 21:30～22:00 相原 敏人 [予約]

Bスタジオ
- MAT PILATES45 10:15～11:00 小林 亮子 [予約]
- 【有料】ステップ 初中級45 11:15～12:00 江田 真代 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 12:20～12:50 西川 真理 [予約] [アップデート]
- 太極拳45 13:10～13:55 寿嘉 [予約]
- 【有料】太極拳剣50 14:10～15:00 寿嘉 [有料] [予約]
- 【有料】フラダンス 15:15～16:15 野崎 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1&60 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1&60 17:30～18:30
- ヨガ60 19:25～20:25 三木田 和香奈 [予約]
- 基礎DAN! 30 20:40～21:10 三木田 和香奈 [予約]
- 【有料】ステップ2' 21:30～22:10 DAISUKE [有料] [予約]

ジム
- NEW Ageless Martial20 13:10～13:30
- ストレッチ10 13:35～13:45
- 【有料】太極拳50 15:10～16:00 寿嘉 [有料] [予約]
- ステージサイクル 19:05～19:35 [整理券]

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】リンパテックスヨガ 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 鈴木 真弓 [有料] [予約]
- マグマヨーガ テックス 15:00～16:00 増井 久美子 [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 テックス 19:15～20:15 櫻井 佳子 [有料] [予約]
- マグマヨーガ リラックス 20:45～21:45 櫻井 佳子 [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 越前 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 泉穂 [予約]
- ベリーダンス フィットネス 11:15～12:00 亜希 [予約]
- 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]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:20～14:50 桜山 拓太郎 [予約] [アップデート]
- キッズ イベント・パーソナル 15:30～16:30
- キッズ イベント・パーソナル 16:30～17:30
- 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]
- 【有料】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]
- 【有料】太極拳扇45 11:10～11:55 于華 [有料] [予約]
- 【有料】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 小林 亜璃朱 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:50～21:20 小林 亜璃朱 [予約] [アップデート]
- SPARTAN CIRCUIT20 21:35～21:55 小林 亜璃朱 [予約]

ジム
- 健康エール30 11:15～11:45

HOTLUX
- 【HOTLUX】しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 中澤 希 [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】リンパテックスヨガ 13:30～14:30 加藤 智枝 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 15:00～16:00 加藤 智枝 [有料] [予約]
- セラピーボール 16:30～17:30 三木田 和香奈 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】リンパテックスヨガ 19:00～20:00 三木田 和香奈 [有料] [予約]
- マグマヨーガ テックス 20:30～21:30 堀江 愛理沙 [有料] [予約]

プールA
- ベビースイミング 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 サーキット 13:35～14:05 滝澤 由久子
- アクア ダンス45 14:15～15:00 滝澤 由久子
- 基礎4泳法 19:30～20:30 川崎 満史 [有料] [予約]
- 上級スイム コース開放 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
- ベリーダンス フィットネス 13:45～14:30 横田 美樹子 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:45～15:30 堀江 愛理沙 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:50～16:35 中澤 希 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 16:55～17:40 中澤 希 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:00～18:45 saiyoka [予約] [アップデート]
- ピックルボール 19:15～20:15 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 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1.5 11:20～12:00 横瀬 弘樹 [予約]
- 【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 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
- キッズダンス K-POPダンス 14:30～15:30
- 骨盤リズムダイエット30 15:45～16:15 堀江 愛理沙 [予約]
- 基礎DAN!15 16:30～16:45 金子 丹香 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 17:00～17:45 金子 丹香 [予約] [アップデート]
- 【有料】ヴィンヤサヨガ75 18:00～19:15 三木田 和香奈 [有料] [予約]

ジム
- 成人会員 利用不可時間 12:00～14:15

HOTLUX
- マグマヨーガ 骨盤調整 9:30～10:30 金観 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 リラックス 12:30～13:30 内田 宗子 [有料] [予約]
- 【HOTLUX】美姿勢エクササイズ 14:00～15:00 貝谷 有希 [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】リンパテックスヨガ 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
- キッズスイミング 18:30～19:30

プールB

日曜日

Aスタジオ
- 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]
- エアロ2 11:50～12:40 知久 浩貴 [予約]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 13:00～13:45 小林 亜璃朱 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:05～14:50 小林 亜璃朱 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 桜山 拓太郎 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 16:10～16:55 Asami [予約] [アップデート]
- 【有料】ラテン ベーシック 17:15～18:00 Asami [有料] [予約]
- ピックルボール 18:15～19:15 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 9:40～10:25 堀江 愛理沙 [予約]
- HIPHOP45 10:45～11:30 三木田 和香奈 [予約]
- ヨガ60 11:50～12:50 三木田 和香奈 [予約]
- MAT PILATES30 13:10～13:40 吉田 麻佳 [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 Asami [予約]
- 【有料】フラダンス 16:00～17:00 野崎 夏子 [有料] [予約]
- スタジオ フリー利用 17:20～17:50 [有料] [予約]
- スタジオ フリー利用 18:00～18:30 [有料] [予約]

ジム
- ステージサイクル 11:25～12:00 [整理券]
- Ageless Martial15 11:25～11:40 NEW

HOTLUX
- 【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 加藤 智枝 [有料] [予約]
- マグマ ピラティス 11:00～12:00 加藤 智枝 [有料] [予約]
- マグマヨーガ テックス 12:30～13:30 堀江 愛理沙 [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]
- セラピーボール 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 17:30～18:00 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 45 13:30～14:15
- 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 18:30～19:30

プールB
- 成人会員 利用不可時間 12:00～13:15
- 上級スイム コース開放 ～4週目有料～ 14:30～15:30
- アクア ダンス45 15:40～16:25 奥山 秀一 [予約]
- NEW [MOVE BODY] AQUA30 16:35～17:05 堀江 愛理沙

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）

【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。
テ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）

【ピックルボール】
インストラクターは付かず、ピックルボールコートを使用できます。
1枠1グループ8名まで
一般料金 ¥7,700（税込） 会員料金 ¥6,600（税込）
※ネット・パドル4本・ボール4個 貸出付き
※カーボンファイバー製パドル貸出は有料となります

【整理券対象レッスン】
レッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。

詳細は館内掲示をご確認ください。