2026年 6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 六本木

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 7:00～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L] 03-5474-3531
[休 館 日] 毎週木曜

・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
- 10:00～10:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 土屋 正樹 [予約]
- 11:00～11:45 ZUMBA 小東 勇太 [予約]
- 12:00～12:45 ヨガ45 大嶋 絵里 [予約]
- 13:00～13:45 【MOVE BODY】POWER45 安形 直樹 [予約]
- 14:00～14:30 【MOVE BODY】FIGHT30 安形 直樹 [予約]
- 15:00～15:45 ストリートダンス45 YOKO [予約]
- 16:00～16:45 カラダしぼるYOGA30 YOKO [予約]
- 19:15～20:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 小川 ゆり [予約]
- 21:00～21:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 小川 ゆり [有料] [予約]

プール
- 14:30～15:00 アクアダンス30 渋谷 亜樹
- 15:10～15:40 アクアミット+F 30 渋谷 亜樹

火曜日

Aスタジオ
- 9:45～10:30 太極拳45 ヘイガン 美佐恵 [予約]
- 10:45～11:45 Fitness Jazz 鈴木 宏発 [予約]
- 12:00～12:50 エアロ2 関 仁淑 [予約]
- 13:05～13:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 堤 悦子 [予約]
- 14:05～14:50 MAT PILATES45 浦谷 美帆 [予約]
- 15:05～16:05 ヨガ60 浦谷 美帆 [予約]
- 19:00～19:45 【MOVE BODY】POWER45 佐久間 遥 [予約]
- 20:00～20:45 【MOVE BODY】FIGHT45 佐久間 遥 [予約]
- 21:00～21:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 堤 悦子 [予約]

プール
- 10:10～10:40 アクアミット+F 30 滝澤 由久子
- 10:50～11:20 アクアダンス30 滝澤 由久子
- 12:15～13:00 4泳法入門～クロール～ 本多 将人 [予約]

水曜日

Aスタジオ
- 7:15～8:00 【有料】モーニングエアロ 中西 郁代 [有料] [予約]
- 8:10～8:55 【有料】モーニングサーダナ 中西 郁代 [有料] [予約]
- 9:45～10:30 ヨガ45 taichi [予約]
- 10:45～11:30 【MOVE BODY】DANCE45 taichi [予約]
- 11:45～12:35 【有料】吉岡Styleエアロ 吉岡 茂広 [有料] [予約]
- 12:50～13:30 エアロ1 吉岡 茂広 [予約]
- 15:45～16:30 シェイピング30 ブンブ ビオレタ [予約]
- 16:45～17:30 【MOVE BODY】DANCE45 kazuki [予約]
- 18:45～19:30 アロマヒーリングストレッチ30 kazuki [予約]
- 20:00～20:25 【有料】Naoka Style～Latin～ 15:00～16:00 Naoka [有料] [予約]

プール
- 10:10～10:40 アクアミット+F 30 滝澤 由久子
- 10:50～11:20 ウォーク&ジョグ30 滝澤 由久子
- 13:15～13:45 4泳法入門 板垣 知生 [予約]
- 15:45～16:30 はじめてスイム30 杉岡 久美子 [予約]
- 20:00～20:25 【有料】ステップアップ4泳法 杉岡 久美子 [有料] [予約]

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 7:15～8:15 【有料】アライメントヨガ 大嶋 絵里 [有料] [予約]
- 10:00～10:40 エアロ1 村瀬 裕太郎 [予約]
- 11:00～12:00 【有料】Yutaro Original Aerobics ―六本木ver.― 村瀬 裕太郎 [有料] [予約]
- 12:15～13:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 土屋 正樹 [予約]
- 13:15～14:00 【有料】フリースタイルダンス 土屋 正樹 [有料] [予約]
- 14:15～14:45 カラダほぐすYOGA30 赤沼 直美 [予約]
- 15:00～16:00 Vinyasa Yoga FitStyle 赤沼 直美 [予約]
- 16:15～17:30 【有料】ベリーダンススキルアップスクール75 山本 有香 [有料] [予約]
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】POWER30 喜多 智大 [予約]
- 20:00～20:45 【MOVE BODY】FIGHT45 喜多 智大 [予約]
- 21:30～21:30 アロマヒーリングストレッチ30 喜多 智大 [予約]

プール
- 12:15～13:00 4泳法入門～背泳ぎ～ 本多 将人 [予約]

土曜日

Aスタジオ
- 11:00～11:45 【MOVE BODY】POWER45 佐久間 遥 [予約]
- 12:00～12:45 【MOVE BODY】FIGHT45 佐久間 遥 [予約]
- 13:05～13:50 やさしいジャズダンス 吉野 記代子 [予約]
- 14:05～15:05 【有料】ジャズダンススクール60 吉野 記代子 [有料] [予約]
- 15:20～16:20 ヨガ60 大嶋 絵里 [予約]
- 16:45～17:30 【MOVE BODY】DANCE45 芝 純一 [予約]
- 17:45～18:45 【有料】ハウスダンススクール～初級～ 芝 純一 [有料] [予約]

プール
- 14:30～15:00 アクアダンス30 渋谷 亜樹
- 15:10～15:40 アクアミット+F 30 渋谷 亜樹

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ60 横田 美樹子 [予約]
- 11:15～12:00 【MOVE BODY】DANCE45 曽本 恵子 [予約]
- 12:25～13:10 【MOVE BODY】POWER45 東 勇作 [予約]
- 13:30～14:15 【MOVE BODY】FIGHT45 東 勇作 [予約]
- 15:30～16:20 エアロ2 小田 忠明 [予約]
- 16:35～17:25 【有料】オリジナルステップ50 小田 忠明 [有料] [予約]

プール
- 14:30～15:15 アロマヒーリングストレッチ45 小田 忠明 [予約]

【スタジオレッスンご参加方法のご案内】

■【予約】表記レッスンはWEB予約対象となっております。
■WEB予約は、ご希望のレッスン終了時刻10分後を基準とし、基準の7日前からご予約を開始いたします。
■ご希望のレッスン開始30分前に、WEBでの予約、キャンセルともに受付を終了いたします。
■お1人様1日に2レッスンまでご予約可能で、最大10レッスンまでご予約いただけます。
■有料レッスンは最大予約枠数には含まれません。
■予約者の入場締切りは、プログラム開始5分前です。
■アクアレッスンはレッスン開始5分前よりコースを設定させていただきます。

スタジオレッスン 定員数

	スタジオ
【MOVE BODY】POWER ヨガ ステップ シェイピング 調整系	30
その他	40

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…新規導入プログラムです。
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。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。
※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。