2026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 藤沢

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 9:30～21:00
日祝 9:30～19:00
[T E L] 0466-25-6262
[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
- エアロ1 10:05～10:45 清永 亜希子 [予約]
- MAT PILATES30 11:05～11:35 清永 亜希子 [予約]
- エアロ2 12:00～12:50 清永 亜希子 [予約]
- 太極拳60 13:15～14:15 山田 信子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:35～15:20 正岡 晴奈 [予約]
- 【有料】ビックルボールコート貸出 1人550円(税込) 15:40～17:40 [有料] [予約]
- ノンストップBAILA BAILA60 19:25～20:25 今井 薫 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:40～21:25 今井 薫 [予約]

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 9:55～10:40 Mayumi [予約]
- アロマヒーリングストレッチ30 11:00～11:30 Mayumi [予約]
- POWER FLOW PILATES30 11:50～12:20 Mayumi [予約]
- ピックルボール30 12:35～13:05 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 13:25～14:10 潮見 裕子 [予約] アップデート
- カラダほぐすYOGA45 14:30～15:15 潮見 裕子 [予約]
- ZUMBA 15:35～16:20 潮見 裕子 [予約]
- アクティブストレッチ 19:25～19:55 正岡 晴奈 [予約]
- 基礎DAN!20 20:10～20:30 正岡 晴奈 NEW
- ストレッチ 20:40～21:00

アクア
- アクアミット+F 30 10:20～10:50 滝澤 由久子
- アクアダンス30 11:00～11:30 滝澤 由久子
- アクアダンス45 14:30～15:15 広瀬 百合香
- 【有料】4泳法スキルアップスクール 15:30～16:15 広瀬 百合香 [有料]

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 今井 薫 [予約]
- カラダしぼるYOGA30 11:05～11:35 今井 薫 [予約]
- アクティブストレッチ 11:55～12:25 正岡 晴奈 [予約]
- エアロ2 12:50～13:40 越後谷 恵 [予約]
- エアロ1 14:00～14:40 越後谷 恵 [予約]
- 【有料】ビックルボール 1人550円(税込) 前半60分レッスン+後半貸出 15:00～17:00 [有料] [予約]
- ZUMBA 19:25～20:10 IZUMI [予約]
- BAILA BAILA45 20:25～21:10 IZUMI [予約]

Bスタジオ
- 【有料】筋膜ケア 10:05～10:50 藏本 洋美 [有料] [予約]
- シェイピング30 11:05～11:35 正岡 晴奈 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 12:00～12:30 今井 薫 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 12:55～13:40 大貫 晴子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 13:55～14:55 大貫 晴子 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 19:25～20:10 清水 亜希子 [予約]
- THE KICK 30 20:30～21:00 清水 亜希子 [予約]
- オリジナルピラティス30 21:20～21:50 IZUMI [予約]

ジム
- Ageless Mobi20 10:30～10:50 三澤 美玲 [予約]

アクア
- アクアミット+F45 11:10～11:55 藏本 洋美

プール

木曜日

Aスタジオ
- ノンストップBAILA BAILA60 9:55～10:55 笠松 祐子 [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 11:10～11:55 Satomi [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 村上 翔平 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:25～13:55 岡峯 淳 [予約]
- 【有料】バレエ基礎30 14:15～14:45 日野原 明恵 [有料] [予約]
- バレエ45 15:00～15:45 日野原 明恵 [予約]
- 【有料】バレエ センタークラス45 16:00～16:45 日野原 明恵 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 生方 奈美 [予約]
- エアロ2 20:20～21:10 藤井 裕子 [予約]

Bスタジオ
- 気功60 9:55～10:55 中川 友 [予約]
- ZUMBA 11:15～12:00 笠松 祐子 [予約]
- エアロ2 12:15～13:05 藤井 裕子 [予約]
- トータルコンディショニング45 13:20～14:05 藤井 裕子 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:20～15:05 岡峯 淳 [予約]
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 15:20～16:05 岡峯 淳 [予約]
- トータルコンディショニング30 19:30～20:00 藤井 裕子 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:20～20:50 生方 奈美 [予約]
- リラックスストレッチ30 21:20～21:50 藤井 裕子 [予約]

プール
- アクアサーキット45 12:45～13:30 滝澤 由久子
- 【有料】キレイに泳ぐスクール(4泳法) 14:00～15:00 中野 高 [有料]

金曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 葉袋 利恵子 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 三月 [予約]
- 気功45 12:20～13:05 中村 美恵 [予約]
- 【有料】エアロマッスルテラックス 13:25～14:25 清永 亜希子 [有料] [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 倉本 珠絵 [予約]
- 【有料】HIPHOP JAZZスクール 15:45～16:30 倉本 珠絵 [有料] [予約]
- 【有料】ビックルボールコート貸出 1人550円(税込) 19:30～21:30 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 【有料】動き改善ドリル 10:10～11:00 Satomi [有料] [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 11:20～12:05 Satomi [予約] アップデート
- HULA HULA 12:25～13:10 三月 [予約]
- アロマヒーリングストレッチ45 13:30～14:15 穂市 沙東梢 [予約]
- オリジナルピラティス30 14:30～15:00 穂市 沙東梢 [予約]
- 【有料】カラダ変えるピラティスクラス 15:15～16:15 穂市 沙東梢 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 19:35～20:05 正岡 晴奈 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:20～21:05 正岡 晴奈 [予約]

プール
- アクアミット+F 30 11:00～11:30 齋田 尚子
- ウォーク&ジョグ30 11:40～12:10 齋田 尚子
- クロール入門30 12:20～12:50 室岡 絵梜
- 【有料】初めての水泳 13:00～14:00 室岡 絵梜 [有料]

土曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 9:55～10:40 太田 龍伍 [予約]
- エアロ2 11:00～11:50 斉藤 朋子 [予約]
- ノンストップBAILA BAILA60 12:10～13:10 渡辺 藤美恵 [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:30～14:15 岡峯 淳 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:30～15:15 岡峯 淳 [予約]
- バレエ60 15:40～16:40 カモン マヤ [予約]
- 【有料】ビックルボールコート貸出 1グループ 6,600円(税込) 17:10～18:10 [有料] [予約]

Bスタジオ
- ヨガ45 9:55～10:40 斉藤 朋子 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 渡辺 藤美恵 [予約]
- 限界HUKKIN 12:00～12:15
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:30～13:15 岡峯 淳 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE30 13:30～14:00 渡辺 藤美恵 [予約]
- HULA HULA 14:20～15:05 三月 [予約]
- ベリーダンスフィットネス 15:20～16:05 三月 [予約] アップデート
- 【有料】オリジナルベリーダンス45 16:15～17:00 三月 [有料] [予約]

プール
- 【有料】フィン800 10:00～10:30 藏本 洋美 [有料] [予約]
- 【有料】基本スイム3泳法 10:40～11:40 藏本 洋美 [有料] [予約]
- アクアミット+F 30 13:35～14:05 藏本 洋美
- アクアダンス45 14:15～15:00 藏本 洋美

日曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 9:55～10:40 笠松 祐子 [予約]
- エアロ1 11:00～11:40 笠松 祐子 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 12:00～12:45 Satomi [予約]
- コンディショニング&ストレッチ45 13:05～13:50 Satomi [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:10～14:55 力石 美香 [予約]
- 【有料】ビックルボール 1人550円(税込) 前半60分レッスン+後半貸出 15:20～17:20 [有料] [予約]

Bスタジオ
- 健康エール45 9:55～10:40 生方 奈美 [予約]
- MAT PILATES45 11:00～11:45 生方 奈美 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:05～12:50 正岡 晴奈 [予約]
- 基礎DAN!30 13:15～13:45 力石 美香 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 14:10～14:55 Satomi [予約] アップデート
- 【有料】バレエクラス60 16:30～17:30 石井 美智子 [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。

ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

レッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクア	ジム
バレエ	32			
MOVEBODY POWER・SHAPE、ステップ1、ステップ2	40	20		
アクティブストレッチ、カラダほぐす/カラダしぼるYOGA	40	26		
MOVEBODY FIGHT・DANCE、THE KICK BAILABAILA、UMWD、ZUMBA、エアロ1、エアロ2	50	20		
MOVEBODY CONDITION、基礎DAN!、ヨガ60、太極拳、気功、ベリーダンス HATHA YOGA、骨盤リズムダイエット、HULAHULA、PILATES オリジナルピラティス、アロマヒーリングストレッチ、コンディショニング&ストレッチ シェイピング、トータルコンディショニング、健康エール、ショートプログラム	50	26		
アクアプログラム			35	
ピックルボール(パドル、ボールは貸出) 30分無料、60分/120分 550円/人	12	10		
SPARTAN CIRCUIT	20	12		
Ageless Mobi	50	26		3