



2026年

# ティップネス浜松葵東

タイムスケジュール & インフォメーション

# 3月

休館日: 毎週木曜 tel: 053-414-3661 <https://tip.tipness.co.jp>



	土曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			キッズスイミング 8:00~9:00
45			
09:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 9:00~10:00	キッズ チアリーディング 三浦ネオフェニックス 9:00~10:00	キッズスイミング 9:00~10:00
45			
10:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	キッズ チアリーディング 三浦ネオフェニックス 10:00~11:00	キッズスイミング 10:00~11:00
45			
11:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00	キッズ チアリーディング 三浦ネオフェニックス 11:00~12:00	キッズスイミング 11:00~12:00
45			
12:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00		
45		ステップ2 12:25~13:15 平井 則子	ベビースイミング 12:30~13:15
13:00			
15			
30			
45			
14:00	エアロ2 13:35~14:25 平井 則子	ヨガ45 13:35~14:20 Hiro	
15			
30			キッズスイミング 14:00~15:00
45			
15:00			
15	[MOVE BODY] DANCE30 14:55~15:25 若松 宏美	[MOVE BODY] SHAPE45 14:35~15:20 横山 明日花	
30			キッズスイミング 15:00~16:00
45			
16:00			
15	BAILA BAILA45 15:45~16:30 若松 宏美	やさしいバレエ 15:50~16:35 川崎 英里	
30			キッズスイミング 16:00~17:00
45			
17:00			
15			
30	【有料】ピクセルボール 施設貸出 17:00~18:00	【有料】バレエ アドバンスクラス 16:40~17:10 川崎 英里	キッズスイミング 17:00~18:00
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

	日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			キッズスイミング 8:00~9:00
45			
09:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 9:00~10:00		キッズスイミング 9:00~10:00
45			
10:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00		キッズスイミング 10:00~11:00
45			
11:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00		キッズスイミング 11:00~12:00
45			
12:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00	週替わり レッスン ※前月25日に店舗掲示にて詳細告知 12:00~12:45	キッズスイミング 12:00~13:00
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00	[MOVE BODY] DANCE45 13:30~14:15 満畑 志帆	[MOVE BODY] POWER45 13:35~14:20 菊池 聖吾	
15			
30			
45			
15:00			
15	[MOVE BODY] CONDITION45 14:35~15:20 満畑 志帆	[MOVE BODY] FIGHT45 14:40~15:25 菊池 聖吾	
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30	【有料】ピクセルボール 施設貸出 17:00~18:00	【有料】施設貸出 17:00~18:00	
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

## ニュース

春に向けて 動きだそう!

2026年 3月

# アップ・デート))) プログラムのご紹介

3月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

**MOVE BODY SHAPE**  
汗、重たのしく、**MOVE BODY**  
カラダしぼる・ココロはずむ  
体力を支える筋力と持久力向上!

**MOVE BODY AQUA**  
水と動く、新シナジー!  
Training × 抵抗  
Aero × 浮力  
Dance × 水圧  
Stretch Walk × 水温

**Belly Dance Fitness**  
かんたん、楽しい! くびれメイク!  
骨盤のリズム運動で美しいボディラインを目指す!  
コア・マッスルを鍛えてくびれ宣言!  
無理なく、楽しみながら、自然にシェイプアップ!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください