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 武蔵藤沢

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 10:00～23:00
土曜 8:00～22:00
日曜 8:00～20:00
祝日 9:30～20:00
［T E L］04-2901-1800
［休 館 日］毎週水曜

・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
- ステップ1 10:15～10:55 土田 豊恵 予約
- BASE WALK30 11:15～11:45 松本 淨代 予約
- エアロ1 12:00～12:40 松本 淨代 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:55～13:40 三澤 朗恵子 予約
- フラダンス45 13:55～14:40 Yoshimi 予約
- フラダンススクール60 14:50～15:50 Yoshimi 有料
- オリジナルエアロ60 16:00～17:00 大島 温子 有料
- ベリーダンスフィットネス 19:00～19:45 松尾 昇平 予約 アップデート
- ZUMBA 20:00～20:45 松尾 昇平 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 21:00～21:45 渋木 祐太郎 予約

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 tae 予約
- 骨盤リズムダイエット30 11:15～11:45 tae 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00～12:45 Eririn 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:00～13:45 Eririn 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:00～14:30 三澤 朗恵子 予約
- キッズ体育のミカタ 15:15～16:15
- キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- バレエバーレッスン45 19:05～19:50 北村 三佳子 予約
- 【有料】週替わりバレエスクール40 20:00～20:40 北村 三佳子 有料
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 松尾 昇平 予約

ジム
- FOCUS PILATES【美尻】15 12:00～12:15
- 限界HUKKIN 12:20～12:35
- 【有料】ソナエルスクール 14:30～15:30 有料
- 【有料】ソナエルスクール 15:45～16:45 有料
- SPARTAN CIRCUIT20 20:20～20:40

プールA
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- アクアダンス45 13:05～13:50 古井戸 早苗
- スイミングスクール45【初級】 14:15～15:00 福池 寛子 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

プールB

火曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:20～11:10 井上 裕史 予約
- 気功60 11:25～12:25 井上 裕史 予約
- 基礎DAN!20 12:40～13:00 松本 彩
- 骨盤リズムダイエット45 13:10～13:55 tae 予約 アップデート
- ベリーダンスフィットネス 14:10～14:55 tae 予約 アップデート
- ピラティススクール～ストレッチーズ～ 15:05～15:50 tae 有料
- キッズストリートダンス 16:30～17:30
- キッズストリートダンス 17:40～18:40
- キッズストリートダンス 19:00～20:00
- Ageless Mobi30 20:15～20:45 田邊 大翔 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:05～21:50 方 秀吉 予約

Bスタジオ
- ヨガ45 10:20～11:05 薬袋 利恵子 予約
- MAT PILATES30 11:25～11:55 薬袋 利恵子 予約
- やさしいバレエ 12:10～12:55 関 かおり 予約
- バレエスクール90 13:10～14:40 関 かおり 有料
- キッズ体育のミカタ 15:15～16:15
- キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- POWER FLOW PILATES30 19:30～20:00 福池 寛子 予約
- MAT PILATES45 20:15～21:00 福池 寛子 予約
- 基礎DAN!30 21:15～21:45 福池 栗園 予約

ジム
- 限界SQUAT 12:00～12:15
- FOCUS PILATES【美尻】15 13:15～13:30
- FOCUS PILATES【美多姫】15 13:35～13:50
- 限界HUKKIN 20:20～20:35
- 限界SQUAT 20:40～20:55

プールA
- 【有料】ワンポイントアドバイススクール 10:45～11:15 福池 寛子 有料
- スイミングスクール45【初級】 11:20～12:05 福池 寛子 有料
- スイミングスクール45【中級】 12:15～13:00 福池 寛子 有料
- アクアダンス45 13:20～14:05 福池 寛子
- 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
- スイミングサークル60 10:30～11:30

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 10:20～11:05 松尾 昇平 予約 アップデート
- 骨盤リズムダイエット45 11:30～12:15 古井戸 早苗 予約 アップデート
- Punch'n Kick20 12:30～12:50 田邊 大翔 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:10～13:40 田邊 大翔 予約
- エアロ1 14:00～14:40 大島 温子 予約
- エアロ2 14:55～15:45 大島 温子 予約
- キッズストリートダンス 16:30～17:30
- キッズストリートダンス 17:40～18:40
- キッズストリートダンス 18:45～19:45
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:05～20:50 小須 亨 予約 アップデート
- Ageless Mobi30 21:05～21:35 小須 亨 予約

Bスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 荻沼 明美 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 11:30～12:15 今田 智子 予約
- MAT PILATES30 12:30～13:00 古井戸 早苗 予約
- HULA HULA 30 13:15～13:45 小池 光世 予約
- 【有料】健康ループ体操 13:55～14:55 小池 光世 有料
- キッズ体育のミカタ 15:15～16:15
- キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- POWER FLOW PILATES30 19:20～19:50 上岡 雅子 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 20:05～20:50 上岡 雅子 予約
- カラダほぐすYOGA45 21:05～21:50 上岡 雅子 予約

ジム
- 限界SQUAT 12:15～12:30
- FOCUS PILATES【美尻】15 12:40～12:55
- FOCUS PILATES【美多姫】15 20:10～20:25
- Punch'n Kick20 20:30～20:50

プールA
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- アクアダンス45 13:30～14:15 寺本 強
- 【MOVE BODY】AQUA30 14:30～15:00 松本 彩 アップデート
- 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
- 【MOVE BODY】AQUA45 21:10～21:55 三澤 朗恵子 アップデート

プールB
- 強化スクール30 12:00～12:30 有料 松尾 昇平
- 4泳法スキルアップ 12:35～13:20 松尾 昇平 有料

金曜日

Aスタジオ
- ステップ2 10:20～11:10 横田 桂子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 11:30～12:15 方 秀吉 予約
- Punch'n Kick20 12:30～12:50 方 秀吉
- BASE WALK30 13:30～13:35 古井戸 早苗 予約
- アクティブストレッチ 13:50～14:20 古井戸 早苗 予約
- キッズチアダンス 15:20～16:20
- キッズチアダンス 16:30～17:30
- キッズチアダンス 17:40～18:40
- キッズチアダンス 18:45～19:45
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 木原 怜音 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 21:05～21:50 渋木 祐太郎 予約

Bスタジオ
- ヨガ60 10:20～11:20 飯高 友佳子 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:35～12:20 飯高 友佳子 予約
- やさしいジャズダンス 12:35～13:20 早川 いずみ 予約
- HULA HULA 13:35～14:20 早川 いずみ 予約
- HULA HULA 有料クラス30 14:30～15:00 早川 いずみ 有料
- キッズ体育のミカタ 15:15～16:15
- キッズ体育のミカタ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:00～20:45 POSA 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 21:00～21:45 POSA 予約

ジム

プールA
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- オリジナルアクアオリジナル30（アクアピラティス） 12:40～13:10 福池 寛子
- オリジナルアクアオリジナル30（ラティーナ） 13:20～13:50 福池 寛子
- スイミングスクール60【中級】 14:10～15:10 福池 寛子 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

プールB

土曜日

Aスタジオ
- ストレッチ30 9:45～10:15 福池 寛子 予約
- MAT PILATES45 10:30～11:15 福池 寛子 予約
- Punch'n Kick20 11:30～11:50 三澤 朗恵子
- Ageless Mobi30 12:05～12:35 三澤 朗恵子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:50～13:35 三澤 朗恵子 予約
- POWER FLOW PILATES45 13:50～14:35 古井戸 早苗 予約
- カラダほぐすYOGA45 14:50～15:35 古井戸 早苗 予約
- Enjoy Stepスクール60 16:00～17:00 横田 桂子 有料

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ 10:30～11:30
- キッズ体育のミカタ 11:30～12:30
- キッズ体育のミカタ 12:30～13:30
- キッズ体育のミカタ 13:30～14:30
- バレエスクール75 15:00～16:15 柴田 真奈美 有料
- キッズチアダンス 16:30～17:30
- キッズチアダンス 90 17:30～19:00
- キッズチアダンス 90 19:00～20:30

ジム
- 限界SQUAT 12:40～12:55
- 限界HUKKIN 13:00～13:15

プールA
- 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 13:30～14:30
- キッズスイミング 15:00～16:00
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング 17:00～18:00
- キッズスイミング 18:00～19:00
- キッズスイミング 19:00～20:00

プールB

日曜日

Aスタジオ
- エアロ2 9:50～10:40 大島 温子 予約
- ステップ2 11:00～11:50 横田 桂子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 原 潤 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 原 潤 予約
- カラダしぼるYOGA45 14:20～15:05 増渕 勇 予約
- カラダほぐすYOGA30 15:25～15:55 増渕 勇 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 16:10～16:55 増渕 勇 予約 アップデート

Bスタジオ
- ZUMBA 10:00～10:45 MIEKO 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:00～11:45 MIEKO 予約
- 基礎DAN!15 12:00～12:15 POSA
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:25～13:10 POSA 予約
- ベリーダンスフィットネス 13:25～14:10 POSA 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:25～15:10 POSA 予約
- ジャズダンス45 15:25～16:10 茂田 篤子 予約
- ジャズダンススクール75 16:25～17:40 茂田 篤子 有料

ジム

プールA
- 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 13:30～14:30

プールB