

土曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール	
09:00					
15					
30				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		【有料】 Cスタジオ利用 10:30～11:00			
11:00					
15	ヨガ60 10:50～11:50 Tomomi				
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		ラテンダンス スキルアップ 11:10～12:00 U-ko			
12:00					
15				ベビースイミング 45 12:00～12:45	
30	【MOVE BODY】 DANCE45 12:10～12:55 U-ko	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00			
45			免疫ケア体操 12:10～12:30		
13:00			メリハリABS 12:35～12:55		
15					
30	 NEW				
45	POWER FLOW PILATES45 13:20～14:05 池田 早帆莉	ZUMBA 13:15～14:00 U-ko		キッズスイミング 13:00～14:00	
14:00					
15					
30					
45	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:25～15:10 池田 早帆莉	カラダほぐす YOGA45 14:20～15:05 浦川 理葉	SPARTAN CIRCUIT20 14:20～14:40	キッズスイミング 14:00～15:00	
15:00					
15					
30					
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:30～16:15 熊澤 正宗	キッズ ストリートダンス 15:00～16:00			
16:00					
15					
30					
45					
17:00	【MOVE BODY】 POWER45 16:35～17:20 熊澤 正宗	キッズ ストリートダンス 16:00～17:00			
15					
30					
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	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール	
09:00					
15					
30				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 10:00～11:00		キッズスイミング 10:00～11:00	
45		【有料】 Cスタジオ利用 10:30～11:00			
11:00					
15	健康エール 45 10:25～11:10 岡村 ひかり				
30		キッズ 体育のミカタ 11:00～12:00		キッズスイミング 11:00～12:00	
45		【有料】 Cスタジオ利用 11:30～12:00			
12:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
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					



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)

2025年

7月～

ティップネス藤枝

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週木曜 tel:054-634-3711 <http://tip.tipness.co.jp>



ニュース

2025年
7月

アップデート)))プログラムのご紹介

7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?

この夏、一緒に汗かこう!

FIGHT

心肺機能を高め
脂肪燃焼を目指すクラス

MOVE BODY

汗、皆、たのしく。

世界のダンスを感じる!

日常にリズムを。

DANCE

世界的ビクアーティストに
なりきって
楽しくボディメイク!

UNIVERSAL
MUSIC
WORLD
DANCE

コア・マッスルを
鍛えてくびれ宣言!

Belly
Dance
Fitness

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