2026年 4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			

■ 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
- 10:05～10:45 エアロ1 清永 亜希子 [予約]
- 12:00～12:50 エアロ2 清永 亜希子 [予約]
- 13:15～14:15 太極拳60 山田 信子 [予約]
- 14:35～15:20 【MOVE BODY】DANCE45 正岡 晴奈 [予約] [アップデート]
- 16:00～18:00 【有料】ピ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]
- 19:25～20:25 ノンストップBAILA BAILA60 今井 薫 [予約]
- 20:40～21:25 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 今井 薫 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 9:55～10:40 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 Mayumi [予約]
- 11:00～11:30 アロマヒーリングストレッチ30 Mayumi [予約]
- 11:50～12:20 NEW POWER FLOW PILATES30 Mayumi [予約]
- 12:35～13:05 ビックルボール30 [予約]
- 13:25～14:10 ベリーダンスフィットネス 潮見 裕子 [予約]
- 14:30～15:15 カラダほぐすYOGA45 潮見 裕子 [予約]
- 15:35～16:20 ZUMBA 潮見 裕子 [予約]
- 19:50～20:20 NEW Ageless Martial30 正岡 晴奈 [予約]
- 20:40～21:10 【MOVE BODY】FIGHT30 正岡 晴奈 [予約] [アップデート]

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

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 今井 薫 [予約] [アップデート]
- 11:05～11:35 カラダしぼるYOGA30 今井 薫 [予約]
- 11:55～12:25 アクティブストレッチ 正岡 晴奈 [予約]
- 12:50～13:40 エアロ2 越後谷 恵 [予約]
- 14:00～14:40 エアロ1 越後谷 恵 [予約]
- 15:00～17:00 【有料】ピックルボール 1人550円(税込) 前半60分レッスン+後半貸出 [有料] [予約]
- 19:25～20:10 ZUMBA 千亜輝 [予約]
- 20:25～20:55 基礎DAN!30 千亜輝 [予約]

Bスタジオ
- 10:05～10:50 【有料】筋膜ケア 藏本 洋美 [有料] [予約]
- 11:10～11:40 シェイピング30 正岡 晴奈 [予約]
- 12:00～12:30 【MOVE BODY】DANCE30 今井 薫 [予約] [アップデート]
- 12:50～13:35 カラダほぐすYOGA45 ハルナ [予約]
- 13:50～14:35 アロマヒーリングストレッチ45 ハルナ [予約]
- 19:25～20:10 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 清水 亜希子 [予約]
- 20:30～21:00 THE KICK 30 清水 亜希子 [予約]
- 21:15～21:45 【MOVE BODY】DANCE30 千亜輝 [予約] [アップデート]

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

プール
- 11:10～11:55 アクアミット+F45 藏本 洋美
- 12:45～13:30 アクアサーキット45 滝澤 由久子
- 14:00～15:00 【有料】キレイに泳ぐスクール(4泳法) 中野 高 [有料]

木曜日

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

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

金曜日

Aスタジオ
- 9:55～10:55 ヨガ60 葉袋 利恵子 [予約]
- 11:15～12:00 【MOVE BODY】DANCE45 三月 [予約] [アップデート]
- 12:20～13:05 気功45 中村 美恵 [予約]
- 13:25～14:25 【有料】エアロマッスルテラックス 清永 亜希子 [有料] [予約]
- 14:45～15:45 ソナエルトレーニング 小林 完子
- 19:30～21:30 【有料】ピックルボールコート貸出 1人550円(税込) [有料] [予約]

Bスタジオ
- 9:55～10:40 【有料】動き改善ドリル Satomi [有料] [予約]
- 11:20～12:05 骨盤リズムダイエット45 Satomi [予約]
- 12:25～13:10 HULA HULA 三月 [予約]
- 13:30～14:15 アロマヒーリングストレッチ45 種市 沙東梢 [予約]
- 14:30～15:00 オリジナルピラティス30 種市 沙東梢 [予約]
- 15:15～16:15 【有料】カラダ変えるピラティスクラス 種市 沙東梢 [有料] [予約]
- 19:00～20:00 ノンストップBAILA BAILA60 霜田 哲也 [予約]
- 20:20～20:50 NEW Ageless Martial30 正岡 晴奈 [予約]

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

土曜日

Aスタジオ
- 9:55～10:40 【MOVE BODY】POWER45 太田 龍伍 [予約]
- 11:00～11:50 エアロ2 斉藤 朋子 [予約]
- 12:20～13:10 ノンストップBAILA BAILA60 渡辺 藤美恵 [予約]
- 13:30～14:15 【MOVE BODY】CONDITION45 岡峯 淳 [予約]
- 14:30～15:15 【MOVE BODY】FIGHT45 岡峯 淳 [予約] [アップデート]
- 15:40～16:40 バレエ60 カモン マヤ [予約]
- 17:10～18:10 【有料】ピックルボールコート貸出 [有料] [予約]

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

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

日曜日

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

Bスタジオ
- 10:15～10:45 NEW Ageless Martial30 正岡 晴奈 [予約]
- 11:00～11:45 【MOVE BODY】FIGHT45 正岡 晴奈 [予約] [アップデート]
- 12:05～12:50 【MOVE BODY】DANCE45 正岡 晴奈 [予約] [アップデート]
- 13:15～13:45 基礎DAN!30 力石 美香 [予約]
- 14:10～14:55 骨盤リズムダイエット45 Satomi [予約]
- 15:15～16:15 ジャズダンス60 井上 牧恵 [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 オリジナルピラティス、コンディショニング&ストレッチ	40	26		
MOVEBODY FIGHT・DANCE、THE KICK、BAILABAILA UMWD、ZUMBA、エアロ1、エアロ2、Ageless Martial	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 アロマヒーリングストレッチ、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