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 浜松葵東

[営業時間] 平日 10:00～23:00
土曜 10:00～20:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] 053-414-3661
[休 館 日] 毎週木曜

- 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	Bスタジオ	プール
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:30～11:15 はづき 予約	BAILA BAILA45 10:30～11:15 若松 宏美 予約 アップデート	ベビースイミング 45 10:30～11:15
ZUMBA 11:35～12:20 はづき 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 11:30～12:15 若松 宏美 予約	
SALSATION 12:40～13:40 奈実 予約	カラダほぐす YOGA30 12:35～13:05 満畑 志帆 予約	
限界HUKKIN 14:00～14:15	健康エール 30 13:20～13:50 満畑 志帆 予約	【初級】バタフライ／平泳ぎ30 13:35～14:05 坂井 絢香
【有料】ビックルボール施設貸出 15:00～16:00 有料 予約	バレエ45 14:40～15:25 川嶋 英里 予約	
	【有料】バレエ ～アドバンスクラス～ 15:35～16:05 川嶋 英里 有料 予約	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ空手 60 16:30～17:30	キッズバレエ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
		キッズスイミング 17:30～18:30
ZUMBA 19:30～20:15 中川 典子 予約	NEW Ageless Martial20 19:20～19:40	
	【MOVE BODY】FIGHT30 19:55～20:25 上野 和馬 予約 アップデート	
ノンストップ BAILA BAILA45 20:35～21:20 中楯 早織 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 20:40～21:10 上野 和馬 予約	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
BAILA BAILA45 10:25～11:10 中楯 早織 予約 アップデート	ヨガ45 10:30～11:15 満畑 志帆 予約	
ZUMBA 11:30～12:15 中川 典子 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 11:35～12:20 満畑 志帆 予約	
初中級 エアロ45 12:35～13:20 中川 典子 予約	Ageless Mobi30 12:40～13:10 予約	
ストレッチ20 13:40～14:00	ステップ1 13:25～14:05 Jeff 予約	NEW 【MOVE BODY】AQUA30 13:30～14:00 満畑 志帆
	月1【有料】ZUMBA／YOGA ※前月25日に店舗掲示にて詳細告知 14:15～15:00 Jeff 有料 予約	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
ヨガ45 19:40～20:25 Hiro 予約	NEW Ageless Martial20 19:55～20:15	
	Ageless Mobi20 20:30～20:50	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 田村 夏佳 予約 アップデート	【MOVE BODY】POWER30 21:05～21:35 菊池 奎吾 予約	

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
カラダほぐす YOGA45 10:25～11:10 山崎 久乃 予約	エアロ1 10:25～11:05 満畑 志帆 予約	ベビースイミング 45 10:30～11:15
骨盤リズム ダイエット30 11:30～12:00 山崎 久乃 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:20～12:05 満畑 志帆 予約	
【MOVE BODY】FIGHT30 12:25～12:55 満畑 志帆 予約 アップデート	HULA HULA 12:20～13:05 山崎 久乃 予約	【初級】クロール／背泳ぎ30 12:40～13:10 坂井 絢香 整理券
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 田村 夏佳 予約 アップデート	【MOVE BODY】SHAPE30 13:30～14:00 横山 明日花 予約	
		キッズスイミング 14:30～15:30
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
	キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30	
ダンス エアロ45 19:20～20:05 村松 茜 予約	Ageless Mobi20 20:00～20:20 川俣 好	
エアロ2 20:25～21:15 平井 則子 予約	NEW Ageless Martial20 20:35～20:55	
	【MOVE BODY】FIGHT30 21:10～21:40 川俣 好 予約 アップデート	

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:30～11:10 飯島 邦江 予約	ヨガ45 10:25～11:10 藤田 浩美 予約	
骨盤リズム ダイエット45 11:30～12:15 飯島 邦江 予約	SALSATION 11:25～12:25 藤田 浩美 予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 田村 夏佳 予約 アップデート	【MOVE BODY】POWER30 12:45～13:15 小柳津 昂 予約	
太極拳45 13:40～14:25 中村 有見 予約		アクア ダンス30 13:30～14:00 川島 博美
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
	キッズ チアリーディング 三連ネオフェニックス 18:40～19:40	
Ageless Mobi20 19:30～19:50 川俣 好		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:40～21:25 田村 夏佳 予約 アップデート	【MOVE BODY】POWER45 20:05～20:50 横山 明日花 予約	

2026年 4月～ 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

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

TIPNESS

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			キッズスイミング 8:00～9:00
09:00	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 三遠ネオフェニックス 9:00～10:00	キッズスイミング 9:00～10:00
10:00	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 三遠ネオフェニックス 10:00～11:00	キッズスイミング 10:00～11:00
11:00	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 三遠ネオフェニックス キッズ 11:00～12:00	キッズスイミング 11:00～12:00
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	エアロ2 12:25～13:15 平井 則子 予約	ベビースイミング 45 12:30～13:15
13:00	ヨガ45 13:30～14:15 Hiro 予約	【MOVE BODY】SHAPE45 13:35～14:20 横山 明日花 予約	キッズスイミング 14:00～15:00
14:00	【MOVE BODY】FIGHT45 14:35～15:20 上野 和馬 予約 アップデート	【MOVE BODY】DANCE30 14:55～15:25 若松 宏美 予約 アップデート	キッズスイミング 15:00～16:00
15:00	BAILA BAILA45 15:45～16:30 若松 宏美 予約 アップデート	やさしいバレエ 15:50～16:35 川嶋 英里 予約	キッズスイミング 16:00～17:00
16:00	【有料】ピックルボール 施設貸出 17:00～18:00 有料 予約	【有料】バレエ ～アドバンスクラス～ 16:40～17:10 川嶋 英里 有料 予約	キッズスイミング 17:00～18:00

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			キッズスイミング 8:00～9:00
09:00	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
10:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	ヨガ45 10:20～11:05 中楯 早織 予約	キッズスイミング 10:00～11:00
11:00	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
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	NEW 基礎DANCE15 13:00～13:15 溝畑 志帆	キッズスイミング 12:00～13:00
13:00	【MOVE BODY】DANCE45 13:40～14:25 溝畑 志帆 予約 アップデート	【MOVE BODY】POWER45 13:35～14:20 菊池 奎吾 予約	
14:00	【MOVE BODY】CONDITION45 14:45～15:30 溝畑 志帆 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 14:40～15:25 菊池 奎吾 予約 アップデート	
15:00	【有料】ピックルボール 施設貸出 16:00～17:00 有料 予約	【有料】施設貸出 16:00～17:00 有料 予約	
16:00	【有料】ピックルボール 施設貸出 17:00～18:00 有料 予約	【有料】施設貸出 17:00～18:00 有料 予約	

ニュース

新プログラムのご紹介

2026年 4月

「はじめて」が一番似合う月！

アップデートプログラム

アップデートした(＝振付けが変わった)プログラムに挑戦！

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