

2025年

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

6月

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



土曜日				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ (多目的スタジオ)	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 有料 予約	
11:00	ヨガ60 10:50~11:50 Tomomi 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニア1 11:00~12:00	ラテンダンス スキルアップ U-ko 11:10~12:00 有料 予約	キッズスイミング 11:00~12:00
15				
30	(MOVE BODY) DANCE45 12:10~12:55 U-ko 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00	免疫ケア体操 12:10~12:30	ベビースイミング 45 12:00~12:45
45			メリハリABS 12:35~12:55	
13:00				
15				
30	NEW POWER FLOW PILATES45 13:20~14:05 池田 早帆莉 予約	ZUMBA 13:15~14:00 U-ko 予約 有料 予約	【有料】 筋膜セラピー ヨガ 13:00~14:00 浦川 理葉	キッズスイミング 13:00~14:00
45				
14:00				
15				
30				
45	(MOVE BODY) SHAPE45 14:25~15:10 池田 早帆莉 予約	カラダほぐす YOGA45 14:20~15:05 浦川 理葉 予約	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 予約	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 予約	キッズ ストリートダンス 16:00~17:00		キッズスイミング 15:30~16:30
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				
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ (多目的スタジオ)	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 有料 予約	
11:00	健康エール 45 10:25~11:10 岡村 ひかり 予約	キッズ 体育のミカタ 11:00~12:00	【有料】 Cスタジオ利用 11:00~11:30 有料 予約	キッズスイミング 11:00~12:00
15				
30	(MOVE BODY) CONDITION45 11:25~12:10 岡村 ひかり 予約	キッズ 体育のミカタ 12:00~13:00	【有料】 Cスタジオ利用 11:30~12:00 有料 予約	キッズスイミング 12:00~13:00
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30	エアロ1 12:30~13:10 和佳子 予約	キッズ 体育のミカタ 12:00~13:00	【有料】 Cスタジオ利用 12:00~12:30 有料 予約	キッズスイミング 12:00~13:00
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	(MOVE BODY) POWER45 13:30~14:15 丸山 豊広 予約	NEW MAT PILATES45 13:30~14:15 和佳子 予約	【有料】 Cスタジオ利用 13:30~14:00 有料 予約	キッズスイミング 13:00~14:00
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(とらのうヨガピラ)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)

ニュース

2025年
6月

新登場&アップデート プログラムのご案内

梅雨のジメジメを
吹き飛ばそう!
運動で気分も
リフレッシュ!

新登場

水と動く、新シナジー!

MOVE BODY AQUA

Training × 抵抗

全カキック&パンチ!
Dynamic Bodyへ

Aero × 浮力

Dance × 水圧

Stretch Walk × 水温

思い切りジャンプ!
疲れ知らずのカラダへ

情熱的に血行促進!
内側からキレイに

自ら熱を生み出し
カロリー消費!

※撮影のため特別に
キャップを着用していません

アップデート

MOVE BODY SHAPE

カラダしぼる・ココロはずむ

専用のステップ台を使って、筋トレと
有酸素運動を融合させたエクササイズ。

体力を支える筋力と
持久力向上!

今回の楽曲
【Keal'i hulu mamo ~Kimo hula】

フラフラ HULA HULA

ゆっくりとした心地よい音楽に合わせて、
フラを楽しく踊りましょう!

●● 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 ●●