11月23日(月)[祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

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。

NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約…予約が必要なクラスです。

整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

上飯田

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00	【MOVE BODY】 DANCE45 10:00〜10:45 古田 琴巳 W 五十嵐 由美 予約	親子で楽しむ 運動あそび 親子 9:45〜10:45	スタートFit 〜ヒップアップ〜20 10:00〜10:20 水島 七海	
15			スタートFit 〜おなか引き締め〜20 10:25〜10:45 水島 七海	
30				
45				
11:00				
15	カラダほぐす YOGA45 11:05〜11:50 古荘 委佐美 予約	【MOVE BODY】 SHAPE30 〜楽しく汗かけちゃ、だめですか?〜 11:05〜11:35 五十嵐 由美 予約		ベビースイミング 45 11:00〜11:45
30				
45				
12:00		エアロ1 12:00〜12:40 近藤 幸子 予約		【MOVE BODY】 AQUA30 12:00〜12:30 五十嵐 由美
15	【MOVE BODY】 POWER 〜秋のティップネス魂! BIG VOICEを添えて 12:10〜13:10 森 純弥 W 宮田 菜摘 予約			
30				
45				
13:00		MAT PILATES45 13:00〜13:45 近藤 幸子 予約		
15				
30				
45	【MOVE BODY】 FIGHT60 〜愛してくれて... ありがとう!!!〜 13:30〜14:30 五十嵐 由美 W 藤本 真也 予約		スタートFit 〜ヒップアップ〜20 13:30〜13:50 水島 七海	アクア ダンス45 13:25〜14:10 鈴木 珠代
14:00			スタートFit 〜おなか引き締め〜20 13:55〜14:15 水島 七海	
15		腸& リンパエクササイズ 14:05〜14:50 近藤 幸子 有料 予約		
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30〜16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30〜16:30		キッズスイミング 15:30〜16:30
16:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30〜17:30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30〜17:30		キッズスイミング 16:30〜17:30
17:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30〜18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30〜18:30		キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミング 18:40〜19:40
19:00				

江南

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				
15				
30		オリジナル		
45	エアロ1 10:25〜11:05 かおる 予約	【有料オリジナル】 SALSATION 10:20〜11:20 後藤 清美 有料 予約		ベビースイミング 45 10:30〜11:15
11:00				
15				
30	【MOVE BODY】 DANCE30 11:25〜11:55 かおる 予約			ベビースイミング 45 11:15〜12:00
45		BAILA BAILA45 11:35〜12:20 後藤 清美 予約		
12:00				
15				
30	ZUMBA 12:15〜13:00 中川 拓郎 予約	【MOVE BODY】 POWER30 12:35〜13:05 高橋 慧 アップデート 予約	【MOVE BODY】 AQUA45 12:40〜13:25 石場 咲	
45				
13:00				
15				
30	ストレッチ20 13:15〜13:35 梶浦 千夏 予約	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:20〜13:50 高橋 慧 予約		
45				はじめてスイム20 13:45〜14:05 金原 元彦
14:00				
15				
30				初級 スイムスクール 14:10〜14:55 金原 元彦 有料
45				
15:00	スタジオ発表会 14:00〜16:00			
15				
30				
45		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
16:00				
15				
30				
45	キッズ ストリートダンス キッズ60 16:30〜17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30〜17:30		キッズスイミング 16:30〜17:30
17:00				
15				
30				
45	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ60 17:30〜18:30	キッズ 体育のミカタ 17:30〜18:30		キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00				
15				
30				
45	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:30〜19:30			キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00				

★おすすめイベントのお知らせ

『成人発表会』 14:00−16:00 場所:Aスタジオ

日頃の練習の成果を披露する『成人発表会』を開催します!

出演者の皆様のパフォーマンスをぜひ会場でお楽しみください。

※従業員の発表会もあり。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

11月23日(月)[祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

浜松葵東

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			短期水泳教室 最大2コース使用 9:00〜10:00
30			
45			
10:00			
15	オリジナル		
30		オリジナル	
45			ベビースイミング 45 10:30〜11:15
11:00	祝日イベント 発表会 リハーサル&控室 10:15〜12:15	祝日イベント 発表会 2026 10:30〜12:00	
15			
30			
45			
12:00			
15			
30			短期水泳教室 最大2コース使用 12:00〜13:00
45		【有料】 基本の呼吸 12:30〜13:30 山崎 久乃 有料 予約	
13:00	SALSATION 12:40〜13:40 奈実 予約		
15			
30			
45		NEW	【初級】 クロール 13:35〜14:05 坂井 絢香 整理券
14:00			
15	【無料】 ピックルボール 〜ルール説明・指導&ゲーム練習会〜 14:00〜14:40 予約	Ageless Train30 13:55〜14:25 洞 大凱 予約	
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 15:30〜16:30
16:00			
15			
30			
45	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
17:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00			

藤枝

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15		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)	
30			
45			
10:00			
15			
30	MAT PILATES45 10:25〜11:10 鈴木 二三枝 予約		
45			ベビースイミング 45 10:30〜11:15
11:00			
15			
30		アクティブストレッチ 11:35〜12:05 木田 博貴 予約	
45	【イベント】 天空大河 11:30〜12:15 鈴木 二三枝 予約		週替わり 四泳法45 11:30〜12:15 小嶋 渚
12:00			
15			
30			スイム500 12:25〜12:55 小嶋 渚
45		健康エール 45 12:30〜13:15 木田 博貴 予約	
13:00	【MOVE BODY】 DANCE45 12:35〜13:20 中村 友香里 予約		
15			
30			
45			
14:00	ステップ1 13:40〜14:20 KAZUE 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 13:40〜14:25 中村 友香里 予約	
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45		キッズ 体育のミカタ 15:30〜16:30	キッズスイミング 15:30〜16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ空手 60 16:30〜17:30	キッズ 体育のミカタ 16:30〜17:30	キッズスイミング 16:30〜17:30
17:00			
15			
30			
45		キッズ 体育のミカタ 17:30〜18:30	キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00			

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。

NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約…予約が必要なクラスです。

整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

【イベント】天空大河

普段は月曜の祝日に有料クラスとして提供しております。

今回は、多くの方に体験にただくため無料のイベントレッスンにしました!

天・空・大・河の4つのコンセプトに則った格闘技の動きを行うクラスです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。