2024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！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	NEW BASE WALK45 10:25～11:10 満畑 志帆 予約 アップデート	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
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:30～12:15 はづき 予約	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:35～12:20 若松 宏美 予約	
12:00			
15			
30			
45		【MOVE BODY】 POWER30 12:50～13:20 杉本 皐月 予約	クロール／背泳ぎ30 12:50～13:20 坂井 絢香 整理券
13:00	SALSATION 12:35～13:35 はづき 予約		
15			
30			
45		【MOVE BODY】 SHAPE30 13:45～14:15 杉本 皐月 予約	
14:00	カラダほぐす YOGA30 13:55～14:25 はづき 予約		
15			
30			
45		バレエ45 14:40～15:25 川嶋 英里 予約	
15:00			
15			
30			
45		バレエ ～ポワントエクササイズ～ 15:35～16:05 川嶋 英里 有料 予約	キッズスイミング 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45	キッズ空手 ジュニア 16:30～17:30	キッズバレエ 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			キッズスイミング 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45	ZUMBA 19:30～20:15 中川 典子 予約	【MOVE BODY】 POWER30 19:45～20:15 予約	
20:00			
15			
30			
45	ノンストップ BAILA BAILA45 20:35～21:20 中楯 早織 予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:40～21:25 予約 アップデート	
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	ヨガ45 10:25～11:10 中楯 早織 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:20～11:05 田村 夏佳 予約 アップデート	
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:30～12:00 中川 典子 予約	ステップ1 11:25～12:05 竹山 純子 予約	
12:00			
15			
30			【有料】 スイム 12:20～12:50 寺澤 幸代 有料
45	エアロ2 12:20～13:10 中川 典子 予約	HULA HULA 12:25～13:10 竹山 純子 予約	
13:00			AQUA CAMP 13:10～13:40 寺澤 幸代
15			
30			
45	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:30～14:00 満畑 志帆 アップデート	スタジオ開放 13:30～14:30	
14:00			
15			
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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス リトル60 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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス キッズ60 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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス ジュニア60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45	ZUMBA 19:30～20:30 Jeff 予約	【MOVE BODY】 POWER30 19:45～20:15 小柳津 昂 予約	
20:00			
15			
30			
45	SALSATION 20:50～21:50 泰実 予約	【MOVE BODY】 SHAPE45 20:45～21:30 横山 明日花 予約	
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	エアロ1 10:30～11:10 山本 さおり 予約	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:25～11:10 満畑 志帆 予約	ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:30～12:15 山本 さおり 予約	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:30～12:00 満畑 志帆 予約 アップデート	
12:00			
15		免疫ケア体操 12:20～12:40	
30			
45	HULA HULA 12:35～13:20 山崎 久乃 予約		バタフライ30 12:50～13:20 坂井 絢香 整理券
13:00		アロマヒーリングストレッチ30 13:00～13:30 黒柳 侑里 予約	
15			
30			
45	カラダほぐす YOGA45 13:40～14:25 山崎 久乃 予約		アクアダンス30 13:30～14:00 森山 俊江
14:00		【MOVE BODY】 POWER30 14:00～14:30 予約	
15			
30			キッズスイミング 14:30～15:30
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	キッズダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
17:00			
15			
30			
45		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
18:00			
15			
30			
45		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30	
19:00			
15			
30	ダンス エアロ45 19:20～20:05 村松 茜 予約		
20:00			
15		【MOVE BODY】 POWER45 20:00～20:45 黒柳 侑里 予約	
30			
45	SALSATION 20:25～21:25 はづき 予約		
21:00		エアロ2 21:05～21:55 平井 則子 予約	
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	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	
11:00			
15			【有料】 スイム 11:00～11:30 寺澤 幸代 有料
30			
45	骨盤リズムダイエット45 11:30～12:15 飯島 邦江 予約		
12:00		SALSATION 11:30～12:30 藤田 浩美 予約	
15			
30			
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 田村 夏佳 予約 アップデート		アクアダンス30 12:30～13:00 川島 博美
13:00		【MOVE BODY】 POWER30 12:50～13:20 小柳津 昂 予約	
15			
30			
45	太極拳45 13:40～14:25 中村 有見 予約		
14:00		HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:40～14:25 川島 博美 予約	
15			
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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス リトル60 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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス キッズ60 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 チアリーディング 三遠ネオフェニックス ジュニア60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00		キッズ チアリーディング 三遠ネオフェニックス ジュニア 18:40～19:40	
15			
30			
45			
20:00			
15	ZUMBA 20:00～20:30 田村 夏佳 予約	【MOVE BODY】 SHAPE30 20:10～20:40 杉本 皐月 予約	
30			
45			
21:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:35 田村 夏佳 予約 アップデート		
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 21:00～21:45 杉本 皐月 予約 アップデート	
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

2024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　http://tip.tipness.co.jp

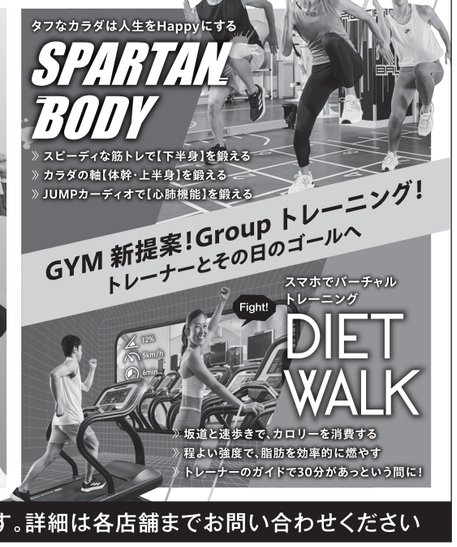
TIPNESS

ニュース

2024年4月スタート！ 新プログラムのご紹介







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

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			キッズスイミング 8:00〜9:00
45			
09:00			
15	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	
30			キッズスイミング 9:00〜10:00
45			
10:00			
15	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 リトル60 10:00〜11:00	
30			キッズスイミング 10:00〜11:00
45			
11:00			
15	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	
30			キッズスイミング 11:00〜12:00
45			
12:00			
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00〜13:00		
30		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
45			
13:00			
15			
30			
45		【MOVE BODY】 SHAPE45 13:35〜14:20 横山 明日花 予約	
14:00	ストレッチ30 13:45〜14:15 藤原 史朗 予約		キッズスイミング 14:00〜15:00
15			
30			
45			
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:40〜15:25 藤原 史朗 予約 アップデート	やさしい バレエ 14:50〜15:35 川嶋 英里 予約	
15			キッズスイミング 15:00〜16:00
30			
45		バレエ ～ポワント・ピクサイズ～ 15:40〜16:10 川嶋 英里 有料 予約	
16:00	NEW 【MOVE BODY】 DANCE30 15:50〜16:20 若松 宏美 予約		キッズスイミング 16:00〜17:00
15			
30			
45			
17:00	BAILA BAILA45 16:40〜17:25 若松 宏美 予約 アップデート		キッズスイミング 17:00〜18:00
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	プール
08:00			
15			
30			キッズスイミング 8:00〜9:00
45			
09:00			
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:00〜10:00		
30			キッズスイミング 9:00〜10:00
45			
10:00			
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00〜11:00		
30			キッズスイミング 10:00〜11:00
45			
11:00			
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00〜12:00		
30			キッズスイミング 11:00〜12:00
45			
12:00			
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00〜13:00	週替わり レッスン ※前月25日に店舗掲示にて詳細告知 12:00〜13:00 予約	キッズスイミング 12:00〜13:00
30			
45			
13:00			
15			
30			
45	NEW FAST WALK45 13:30〜14:15 溝畑 志帆 予約	【MOVE BODY】 POWER45 13:40〜14:25 予約	
14:00			
15			
30			
45	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:35〜15:20 溝畑 志帆 予約	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:45〜15:15 アップデート	
15:00			
15			
30			
45	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 15:40〜16:25 溝畑 志帆 予約		
16:00			
15			
30			
45			
17:00		スタジオ開放 17:00〜18:00	
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			