



| 土曜日   |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 日曜日   |                                                     |                                          |                    |    |                                         |       |
|-------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------------|-------|
|       | Aスタジオ                                                      | Bスタジオ                                                  | Cスタジオ<br>(多目的スタジオ)                         | ジム                     | プール                           |       | Aスタジオ                                               | Bスタジオ                                    | Cスタジオ<br>(多目的スタジオ) | ジム | プール                                     |       |
| 09:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 09:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 09:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>9:00～10:00        | 30    |                                                     |                                          |                    |    | キッズスイミング<br>9:00～10:00                  | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 10:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 10:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 10:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>10:00～11:00                    |                                            |                        | キッズスイミング<br>10:00～11:00       | 30    |                                                     | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>10:00～11:00      |                    |    | キッズスイミング<br>10:00～11:00                 | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    | 健康エール<br>45<br>10:20～11:05<br>岡村 ひかり                |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 11:00 | ヒーリング<br>ストレッチ45<br>10:45～11:30<br>大石 愛奈                   |                                                        |                                            |                        |                               | 11:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 11:00 |
| 15    |                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>11:00～12:00                  | ラテンダンス<br>スキルアップ<br>10:50～11:40<br>U-ko    |                        | キッズスイミング<br>11:00～12:00       | 15    |                                                     | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>11:00～12:00    |                    |    | キッズスイミング<br>11:00～12:00                 | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        | 有料                                         |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    | 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>11:25～12:10<br>岡村 ひかり |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 12:00 |                                                            |                                                        |                                            | 免疫ケア体操<br>11:45～12:05  |                               | 12:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 12:00 |
| 15    | ノンストップ<br>BAILA<br>45<br>11:55～12:40<br>U-ko               |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>12:00～13:00    |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>12:00～13:00                  |                                            | メリハリHIP<br>12:15～12:35 | ベビースイミング<br>45<br>12:00～12:45 | 30    |                                                     |                                          |                    |    | キッズスイミング<br>12:00～13:00                 | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>12:30～13:15<br>大川 慶二郎     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 13:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 13:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 13:00 |
| 15    | ZUMBA<br>13:00～13:45<br>U-ko                               |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>13:00～14:00       | 15    |                                                     |                                          |                    |    | キッズスイミング<br>13:00～14:00                 | 15    |
| 30    |                                                            | 健康エール<br>30<br>13:25～13:55<br>大石 愛奈                    |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 14:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 14:00 | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>13:40～14:25<br>大川 慶二郎     | ヨガ60<br>13:30～14:30<br>浦川 理菜             |                    |    |                                         | 14:00 |
| 15    | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>14:05～14:50<br>All | 【MOVE BODY】<br>CONDITION30<br>14:15～14:45<br>大石 愛奈     |                                            |                        | キッズスイミング<br>14:00～15:00       | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 15:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15:00 | ステップ1<br>14:45～15:25<br>坂本 新太郎                      | カラダほぐす<br>YOGA30<br>14:50～15:20<br>浦川 理菜 |                    |    |                                         | 15:00 |
| 15    |                                                            | NEW<br>FAST<br>WALK45<br>15:05～15:50<br>坂本 新太郎         | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅠ 60<br>15:00～16:00 |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>15:10～15:55<br>山下 舞香             |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>15:30～16:30       | 30    |                                                     |                                          |                    |    | NEW<br>SPARTAN<br>BODY20<br>15:40～16:00 | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    | メリハリABS<br>16:05～16:25                  | 45    |
| 16:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 16:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 16:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>16:15～17:00<br>熊澤 正宗             | カラダほぐす<br>YOGA45<br>16:10～16:55<br>坂本 新太郎              | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅡ<br>16:00～17:00    |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 17:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>16:30～17:30       | 17:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 17:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            | NEW<br>【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>17:15～18:00<br>坂本 新太郎 | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅢ 60<br>17:00～18:00 |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>17:20～18:05<br>熊澤 正宗             |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>17:30～18:30       | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 18:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 18:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 18:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 19:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        | キッズスイミング<br>18:30～19:30       | 19:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 19:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 20:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 20:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 20:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 21:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 21:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 21:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 22:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 22:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 22:00 |
| 15    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 15    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 15    |
| 30    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 30    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 30    |
| 45    |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 45    |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 45    |
| 23:00 |                                                            |                                                        |                                            |                        |                               | 23:00 |                                                     |                                          |                    |    |                                         | 23:00 |

2024年

5月～

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

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

TIPNESS

ニュース

2024年5月

アップデート)))プログラムのご紹介

5月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

動きやすい  
この時期にオススメ!

はじめよう MYルーティン

汗、皆、たのしく。  
MOVE BODY

CONDITION

POWER

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの  
運動メリットと楽しさを融合させた、姿勢を整えカラダと  
ココロのコンディションを上げるBASEトレーニングです。

専用の器具(重り)を使って  
全身を鍛える筋トレを行います。  
引き締まったボディラインを目指しましょう!

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