

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:00										休館日				08:00
15														15
30														30
45														45
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00														10:00
15														15
30														30
45														45
11:00	BASE WALK45 10:25～11:10 満畑 志帆	BAILA BAILA45 10:30～11:15 若松 宏美	ベビースイミング45 10:30～11:15	ヨガ45 10:25～11:10 中橋 早織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:20～11:05 田村 夏佳		エアロ1 10:30～11:10 山本 さおり	【MOVE BODY】CONDITION45 10:25～11:10 満畑 志帆	ベビースイミング45 10:30～11:15		エアロ1 10:30～11:10 飯島 邦江	ヨガ45 10:25～11:10 藤田 浩美		11:00
15	予約	予約		予約	予約		予約	アップデート			予約	予約	【有料】スイム 11:00～11:30 寺澤 幸代 有料	15
30														30
45	ZUMBA 11:30～12:15 はづき	【MOVE BODY】CONDITION45 11:35～12:20 若松 宏美		ZUMBA 11:30～12:00 中川 典子	ステップ1 11:25～12:05 竹山 純子			【MOVE BODY】FIGHT30 11:30～12:00 満畑 志帆			骨盤リズム ダイエット45 11:30～12:15 飯島 邦江	SALSATION 11:30～12:30 藤田 浩美		12:00
15	予約	予約		予約	予約			予約			予約	予約		15
30		アップデート												30
45								免疫ケア体操 12:20～12:40						45
13:00	SALSATION 12:35～13:35 はづき	【MOVE BODY】POWER30 12:50～13:20 杉本 華月	クロール／背泳ぎ30 12:50～13:20 坂井 絢香	エアロ2 12:20～13:10 中川 典子	HULA HULA 12:25～13:10 竹山 純子	【有料】スイム 12:20～12:50 寺澤 幸代 有料			バタフライ30 12:50～13:20 坂井 絢香		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 田村 夏佳	【MOVE BODY】POWER30 12:50～13:20 小柳津 昂	アクアダンス30 12:30～13:00 川島 博美	13:00
15		アップデート	整理券	予約	予約			アロマヒーリング ストレッチ30 13:00～13:30 黒柳 侑里			予約	アップデート		15
30	予約					AQUA CAMP 13:10～13:40 寺澤 幸代		予約	整理券					30
45														45
14:00	カラダほぐすYOGA30 13:55～14:25 はづき	【MOVE BODY】SHAPE30 13:45～14:15 杉本 華月		【MOVE BODY】FIGHT30 13:30～14:00 満畑 志帆	スタジオ開放 13:30～14:30		カラダほぐすYOGA45 13:40～14:25 山崎 夕乃	【MOVE BODY】POWER30 14:00～14:30 菊池 奎吾	アクアダンス30 13:30～14:00 森山 俊江		太極拳45 13:40～14:25 中村 有晃	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:40～14:25 川島 博美		14:00
15	予約	予約					予約	アップデート			予約	予約		15
30														30
45														45
15:00		バレエ45 14:40～15:25 川嶋 英里												15:00
15														15
30														30
45		【有料】バレエ30 15:35～16:05 川嶋 英里	キッズスイミング 15:30～16:30											45
16:00		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 リトル60 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 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 リトル60 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30	16:00
15														15
30														30
45														45
17:00	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				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 キッズ60 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 キッズ60 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30	17:00
15														15
30														30
45														45
18:00			キッズスイミング 17:30～18:30		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 ジュニア60 17:30～18:30		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 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 ジュニア60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30	18:00
15														15
30														30
45														45
19:00														19:00
15														15
30														30
45														45
20:00	ZUMBA 19:30～20:15 中川 典子			ZUMBA 19:30～20:30 Jeff			ダンス エアロ45 19:20～20:05 村松 茜							20:00
15	予約			予約			予約							15
30		【MOVE BODY】POWER30 19:55～20:25 黒柳 侑里			【MOVE BODY】POWER30 19:50～20:20 小柳津 昂			【MOVE BODY】POWER45 19:50～20:35 黒柳 侑里				【MOVE BODY】SHAPE30 20:05～20:35 杉本 華月		30
45		アップデート			アップデート			予約				予約		45
21:00	ノンストップ BAILA BAILA45 20:35～21:20 中橋 早織	【MOVE BODY】FIGHT45 20:45～21:30 藤原 史朗			【MOVE BODY】SHAPE45 20:45～21:30 横山 明日花			アップデート						21:00
15	予約				予約									15
30														30
45														45
22:00		スタジオ開放 21:30～22:00		SALSATION 20:50～21:50 奈実			スタジオ開放 21:30～22:00	エアロ2 20:55～21:45 平井 則子						22:00
15				予約				予約						15
30														30
45														45
23:00														23:00

	土曜日		
08:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
15			
30			キッズスイミング 8:00～9:00
45			
09:00			
15			
30	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 三浦ネオフェニックス 9:00～10:00	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 チアリーディング 三浦ネオフェニックス リトル60 10:00～11:00	キッズスイミング 10:00～11:00
45			
11:00			
15			
30	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 三浦ネオフェニックス キッズ 11:00～12:00	キッズスイミング 11:00～12:00
45			
12:00			
15			
30	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	
45			ベビースイミング 45 12:30～13:15
13:00			
15			
30			
45			
14:00	HATHA YOGA ディープ フレス フロウ45 13:35～14:20 中川 典子	【MOVE BODY】 SHAPE45 13:35～14:20 横山 明日花	
15			
30			キッズスイミング 14:00～15:00
45			
15:00			
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:45～15:30 藤原 史朗	やさしい バレエ 14:50～15:35 川嶋 英里	
30			キッズスイミング 15:00～16:00
45			
16:00			
15	NEW 【MOVE BODY】 DANCE30 15:50～16:20 若松 宏美	【有料】 バレエ30 15:40～16:10 川嶋 英里	
30			キッズスイミング 16:00～17:00
45			
17:00			
15	BAILA BAILA45 16:40～17:25 若松 宏美		
30			
45		スタジオ開放 17:00～18:00	キッズスイミング 17:00～18:00
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		
08:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
15			
30			キッズスイミング 8:00～9:00
45			
09:00			
15			
30	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
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			
11:00			
15			
30	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
45			
12:00			
15			
30	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	キッズスイミング 12:00～13:00
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
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			

2024年

5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

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