2026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 藤枝

[営業時間] 平日 10:00～23:00
土曜 10:00～21:00
日祝 10:00～19:00
[T E L] **054-634-3711**
[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！ **https://i.tipness.co.jp**

iTIPNESS

月曜日

Aスタジオ
- 10:25～11:10 MAT PILATES45 鈴木 二三枝 [予約]
- 11:30～12:15 骨盤リズムダイエット45 和佳子 [予約]
- 12:35～13:20 【MOVE BODY】DANCE45 和佳子 [予約] [アップデート]
- 13:40～14:10 【MOVE BODY】FIGHT30 河村 大毅 [予約] [アップデート]
- 19:20～20:00 ステップ1 和佳子 [予約]
- 20:15～21:00 【MOVE BODY】DANCE45 KAZUE [予約] [アップデート]
- 21:15～22:00 【MOVE BODY】FIGHT45 河村 大毅 [予約] [アップデート]
- 16:30～17:30 キッズ空手60

Bスタジオ
- 10:30～11:15 太極拳45 坂野 央佳 [予約]
- 11:35～12:05 アクティブストレッチ 木田 博貴 [予約]
- 12:30～13:15 健康エール45 木田 博貴 [予約]
- 13:40～14:20 カラダしぼるYOGA45 中村 友香里 [予約]
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタ
- 19:25～19:55 基礎DAN!30 KAZUE [予約]
- 20:25～21:05 MAT PILATES45 和佳子 [予約]

Cスタジオ（多目的スタジオ）
- 10:30～11:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:00～11:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:30～12:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料]
- 12:00～12:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 12:30～13:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:30～14:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:00～14:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:30～15:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:00～15:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:30～16:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:00～16:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:30～17:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:00～17:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:30～18:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:00～18:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:30～19:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:00～19:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:30～20:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:00～20:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:30～21:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:00～21:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:30～22:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 22:00～22:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]

ジム
- NEW Ageless Martial20 20:00～20:20
- SPARTAN CIRCUIT30 20:25～20:55

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- 週替わり四泳法45 11:30～12:15 小林 佳澄
- スイム500 12:25～12:55 小林 佳澄
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30

火曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:05 ボディケア体操 木田 博貴 [予約]
- 11:20～12:05 ヒーリングストレッチ45 木田 博貴 [予約]
- 12:25～13:10 【MOVE BODY】FIGHT45 木田 博貴 [予約] [アップデート]
- 13:30～14:00 【MOVE BODY】POWER30 石川 玲央 [予約]
- 14:15～15:00 ヨガ45 海野 妃左子 [予約]
- 19:25～19:55 【MOVE BODY】FIGHT45 河村 大毅 [予約] [アップデート]
- 20:15～21:00 【MOVE BODY】POWER45 山下 舞香 [予約]
- 20:20～21:50 【MOVE BODY】DANCE30 山下 舞香 [予約] [アップデート]
- 15:30～16:30 キッズチアダンス
- 16:30～17:30 キッズチアダンス
- 17:30～19:00 キッズチアダンス90

Bスタジオ
- 10:25～11:10 ヨガ45 Mayo [予約]
- 11:30～12:00 健康エール30 河村 大毅 [予約]
- 12:20～13:05 ベリーダンス45 和佳子 [予約]
- 13:25～13:55 基礎DAN!30 和佳子 [予約]
- 14:10～15:10 【有料】ピックルボール施設貸出 [有料] [予約]
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタ
- 19:40～20:20 フレックスストレッチ20 河村 大毅 [予約]
- 20:25～21:10 ZUMBA 浜崎 香帆 [予約]

Cスタジオ（多目的スタジオ）
- 10:30～11:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:30～12:05 ベリーダンスフィットネス有料クラス45 和佳子 [有料] [予約]
- 14:30～15:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:00～15:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:30～16:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:00～16:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:30～17:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:00～17:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:30～18:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:00～18:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:30～19:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:15～20:15 キッズチアダンス
- 21:30～22:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 22:00～22:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]

ジム

プール
- ウォーク&ジョグ30 10:50～11:20 KAZUE
- アクアダンス30 11:30～12:00 KAZUE
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- チャレンジスイム～1500M～ 19:45～20:30 小嶋 渚
- NEW 【MOVE BODY】AQUA45 20:45～21:30 大川 慶二郎

水曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:05 BASE WALK45 KAZUE [予約] [アップデート]
- 11:20～12:00 ステップ1 KAZUE [予約]
- 12:20～13:00 エアロ1 大畑 裕希 [予約]
- 13:20～14:05 【MOVE BODY】DANCE45 U-ko [予約] [アップデート]
- 14:20～15:05 【MOVE BODY】POWER45 大川 慶二郎 [予約]
- 15:30～16:30 キッズチアダンス
- 16:30～17:30 キッズチアダンス
- 17:30～19:00 キッズチアダンス90
- 19:25～19:55 【MOVE BODY】DANCE30 若松 宏美 [予約] [アップデート]
- 20:15～21:00 【MOVE BODY】FIGHT45 池田 早帆莉 [予約] [アップデート]
- 21:30～22:00 【MOVE BODY】SHAPE30 池田 早帆莉 [予約]

Bスタジオ
- 10:20～11:05 ヨガ45 Tomomi [予約]
- 12:20～13:05 カラダほぐすYOGA45 和佳子 [予約]
- 12:25～13:10 ZUMBA 藤村 知都 [予約]
- NEW 13:25～13:55 Ageless Martial30 大川 慶二郎 [予約]
- 14:20～15:10 【有料】U-koオリジナル動きがわかるアイソレーション&ダンス基礎 U-ko [有料]
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタ
- 19:15～20:00 ヨガ45 マキ te,jasvini [予約]
- 20:15～21:00 BAILA BAILA45 若松 宏美 [予約] [アップデート]

Cスタジオ（多目的スタジオ）
- 10:30～11:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:15～12:00 【有料】ゆるめて整える体リセット 大畑 裕希 [有料] [予約]
- 12:30～13:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:30～14:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:00～14:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:30～15:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:30～16:30 キッズストリートダンス
- 16:30～17:30 キッズストリートダンス
- 17:30～18:30 キッズストリートダンス
- 19:00～19:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:30～20:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:00～20:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:30～21:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:00～21:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:30～22:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 22:00～22:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]

ジム
- 20:30～20:50 メリハリABS
- 21:00～21:20 ストレッチ20

プール
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- フィンスイム30 11:30～12:00 小嶋 渚
- はじめてスイム30 12:10～12:40 小嶋 渚
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30
- アクアミット+F 30 19:40～20:10 原田 明美
- アクアダンス30 20:20～20:50 原田 明美

木曜日

休館日

金曜日

ヨガピラティス会員（とととのうヨガピラ）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）

Aスタジオ
- 10:30～11:00 やさしいステップ30 和佳子 [予約]
- 11:20～12:00 エアロ1 浜崎 香帆 [予約]
- 12:20～13:05 ZUMBA 浜崎 香帆 [予約]
- 13:25～13:55 BASE WALK30 小嶋 渚 [予約] [アップデート]
- 14:15～15:00 【MOVE BODY】FIGHT45 小嶋 渚 [予約] [アップデート]
- 19:25～19:55 【MOVE BODY】POWER30 石川 玲央 [予約]
- NEW 20:15～20:45 Ageless Martial30 石川 玲央 [予約]
- 21:00～21:30 【MOVE BODY】FIGHT30 石川 玲央 [予約] [アップデート]
- 【有料】ピックルボール施設貸出 21:40～22:40 [有料] [予約]
- 15:30～16:30 キッズチアダンス90

Bスタジオ
- 10:35～11:05 【MOVE BODY】DANCE30 中村 友香里 [予約] [アップデート]
- 11:20～12:05 BAILA BAILA45 和佳子 [予約] [アップデート]
- 12:25～13:10 MAT PILATES45 和佳子 [予約]
- 13:25～13:55 アロマヒーリングストレッチ30 中村 友香里 [予約]
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタ
- 19:25～19:55 フレックスストレッチ20 石川 玲央 [予約]
- 20:10～20:55 ヨガ45 Tomomi [予約]
- 21:15～22:00 【有料】UNIVERSAL YOGA EARTH 戸田 兼介 [有料] [予約]

Cスタジオ（多目的スタジオ）
- 10:30～11:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:00～11:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 11:30～12:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 12:00～12:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 12:30～13:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:00～13:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 13:30～14:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:00～14:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 14:30～15:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:00～15:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 15:30～16:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:00～16:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 16:30～17:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:00～17:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 17:30～18:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:00～18:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 18:30～19:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:00～19:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 19:30～20:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:00～20:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 20:30～21:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:00～21:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 21:30～22:00 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]
- 22:00～22:30 【有料】Cスタジオ利用 [有料] [予約]

ジム

プール
- 【MOVE BODY】AQUA30 11:30～12:00 小林 佳澄 NEW
- ウォーク&ジョグ・ベーシック 11:05～11:25
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:30～17:30
- キッズスイミング 17:30～18:30
- キッズスイミング 18:30～19:30