

2026年

# 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

# 4月

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



09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 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	土曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール
					キッズスイミング 9:00~10:00
					キッズスイミング 10:00~11:00
		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00			キッズスイミング 11:00~12:00
					キッズスイミング 13:00~14:00
					キッズスイミング 14:00~15:00
					キッズスイミング 15:30~16:30
					キッズスイミング 16:00~17:00
					キッズスイミング 17:00~18:00
					キッズスイミング 17:30~18:30
					キッズスイミング 18:30~19:30
					キッズスイミング 19:30~20:00
					キッズスイミング 20:00~20:30

日曜日					09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 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
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール	
					キッズスイミング 9:00~10:00
					キッズスイミング 10:00~11:00
					キッズスイミング 11:00~12:00
					キッズスイミング 12:00~13:00
					キッズスイミング 13:00~14:00
					キッズスイミング 14:00~15:00
					キッズスイミング 15:30~16:30
					キッズスイミング 16:00~17:00
					キッズスイミング 17:30~18:30
					キッズスイミング 18:30~19:30
					キッズスイミング 19:30~20:00
					キッズスイミング 20:00~20:30


 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)

## ニュース

### 新プログラムのご紹介



格闘技エクササイズで  
糖を消費  
老化原因[AGES]を減らせ!

**Don't Worry**  
▶はじめてでも大丈夫!  
▶Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム  
**Ageless Martial**  
シリーズ  
第2弾

**Up & Down**  
↑スタミナ & エナジー  
↓糖 & 脂肪

**Be Happy**  
▶軽快なフットワーク!  
▶ココロもカラダも弾む!

### アップデートプログラム

アップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦!

#### FIGHT



心肺機能を高め  
脂肪燃焼を目指すクラス

#### DANCE



世界のダンスを  
感じる!

日常にリズムを  
加える

汗、音、たのしく、**MOVE BODY**

#### BAILA BAILA



太ももときめく、  
ラテン系ダンスが  
CHANGE!

#### BASE WALK



世界のビックアーティストに  
なりきって  
楽しくボディメイク!

さあ、歩きだそう!  
なりたいたい自分へ!

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

「はじめて」が一番似合う月!

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

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