

月曜日					火曜日					水曜日					休館日	金曜日				
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	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	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		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
								</												

	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
09:00					
15					
30					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	ヒーリング ストレッチ45 10:45～11:30 大石 愛奈		ラテンダンス スキルアップ 10:50～11:40 U-ko		
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	有料		キッズスイミング 11:00～12:00
30					
45				免疫ケア体操 11:45～12:05	
12:00					
15	ノンストップ BAILA BAILA45 11:55～12:40 U-ko	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00			ベビースイミング 45 12:00～12:45
30				メリハリHIP 12:15～12:35	
45					
13:00					
15					
30	ZUMBA 13:00～13:45 U-ko				キッズスイミング 13:00～14:00
45		健康エール 30 13:25～13:55 大石 愛奈			
14:00					
15					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 AMMA	[MOVE BODY] CONDITION30 14:15～14:45 大石 愛奈			キッズスイミング 14:00～15:00
45					
15:00					
15		NEW			
30	[MOVE BODY] SHAPE45 15:10～15:55 山下 舞香	FAST WALK45 15:05～15:50 坂本 新太郎	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 15:00～16:00		
45					
16:00					キッズスイミング 15:30～16:30
15					
30	[MOVE BODY] FIGHT45 16:15～17:00 熊澤 正宗	カラダほぐす YOGA45 16:10～16:55 坂本 新太郎	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 16:00～17:00		
45					
17:00					キッズスイミング 16:30～17:30
15					
30		NEW			
45	[MOVE BODY] POWER45 17:20～18:05 熊澤 正宗	[MOVE BODY] DANCE45 17:15～18:00 坂本 新太郎	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ60 17:00～18:00		
18:00					キッズスイミング 17:30～18:30
15					
30					
45					
19:00					キッズスイミング 18:30～19:30
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	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール	
					09:00
					15
				キッズスイミング 9:00～10:00	30
					45
					10:00
					15
健康エール 45 10:20～11:05 岡村 ひかり 予約	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	30
					45
					11:00
					15
{MOVE BODY} CONDITION45 11:25～12:10 岡村 ひかり 予約	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	30
					45
					12:00
{MOVE BODY} FIGHT45 12:30～13:15 大川 慶二郎 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00			キッズスイミング 12:00～13:00	15
					30
					45
					13:00
				キッズスイミング 13:00～14:00	15
					30
					45
{MOVE BODY} POWER45 13:40～14:25 大川 慶二郎 予約	ヨガ60 13:30～14:30 浦川 理菜 予約				14:00
					15
					30
					45
ステップ1 14:45～15:25 坂本 新太郎 予約	カラダほぐす YOGA30 14:50～15:20 浦川 理菜 予約				15:00
					15
					30
					45
エアロ2 15:45～16:35 坂本 新太郎 予約			NEW SPARTAN BODY20 15:40～16:00		16:00
			限界HUKKIN 16:05～16:20 NEW		15
					30
					45
					17:00
ステップ2 16:55～17:45 坂本 新太郎 予約					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
6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

カラダを動かして
体力をつけよう!

2024年
6月

新プログラムのご紹介

Groupトレーニング続々登場!

「スクワット」を極めて
“魅せ尻”を手に入れる

限界

SQUAT

WOW

「腹筋」を極めて
“魅せ腹”を手に入れる

限界

HUKKIN

WOW

超タイパで、理想の“魅せBODY”へ。

人気のプログラムが**アップデート!**
振り付けが変わる(=アップデート)
タイミングで始めてみませんか?

MOVE BODY
SHAPE

体力を支える
筋力と
持久力向上!

カラダしぼる・ココロはずむ

フラフラ
HULA HULA

今日の楽曲
Ka makani kâ'ilī aloha
愛する人を歌った少し少ないメレ(歌)。
口ずさみながら踊りたくなるような
歌詞に合わせて、気持ちよく踊りましょう。

◆ 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 ◆