

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「iTiPNESS」へアクセスしてご確認ください。

5月5日(月) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

浜松葵東				藤枝			
Aスタジオ		Bスタジオ	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)	プール
09:00							09:00
15	☐ どなたでもご参加いただけます。 強度を調整しながらお楽しみください。 ☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。			☐ 予約…予約が必要なクラスです。 ☐ 整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 ☒ W…インストラクター2名で皆様をサポートします。 ☐ オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。			15
30				ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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)			30
45							45
10:00							10:00
15							15
30							30
45	HATHA YOGA ティーアップ フロウ45 10:30~11:15 はづき	はじめて BAILA BAILA 30 10:30~11:00 若松 宏美	ベビースイミング 45 10:30~11:15	【イベント】 ワインヤサ ヨガ 10:15~11:15 Mayo	健康エール 30 10:45~11:15 池田 早帆和	ベリーダンス フィットネス 有料クラス45 10:25~11:10 和佳子	ベビースイミング 45 10:30~11:15
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00	ZUMBA 11:35~12:20 はづき	【MOVE BODY】 DANCE30 11:20~11:50 若松 宏美		ベリーダンス フィットネス 11:30~12:15 和佳子	POWER FLOW PILATES45 11:30~12:15 池田 早帆和	【有料】 Cスタジオ利用 11:30~12:00 有料 予約	週替わり 四泳法45 11:35~12:20 小林 佳澄
15							15
30							30
45							45
13:00	【MOVE BODY】 DANDE45 ~K-POP HIP HOP 祭り~ 12:40~13:25 溝畑 志帆	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:05~12:35 若松 宏美	アクア ダンス45 12:40~13:25 森山 俊江	BAILA BAILA45 12:30~13:15 和佳子	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:30~13:15 岡村 ひかり	【有料】 Cスタジオ利用 12:30~13:00 有料 予約	フィン スイム30 12:30~13:00 小林 佳澄
15							15
30							30
45							45
14:00	カラダほぐす YOGA45 13:45~14:30 溝畑 志帆	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:50~14:35 空谷 美咲	【初級】 背泳ぎ30 13:35~14:05 坂井 絢香	【有料イベント】 MOVE BODY SHAPE & FIGHT 13:35~14:35 岡村 ひかり 山下 舞香	【有料】 はじめて ピックルボール 13:45~14:45 大川 慶二郎	【有料】 Cスタジオ利用 13:30~13:30 有料 予約	
15							15
30							30
45							45
15:00			短期水泳教室 2~3コース使用 14:30~15:30				15:00
15							15
30	【有料】 ピックルボール 施設貸出 15:00~16:00						30
45							45
16:00	有料 予約		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 60 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	キッズ空手 60 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30	【有料】 Cスタジオ利用 16:30~17:00 有料 予約	キッズスイミング 16:30~17:30
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 17:30~18:30	【有料】 Cスタジオ利用 17:30~18:00 有料 予約	キッズスイミング 17:30~18:30
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
5/5(月・祝) 祝日特別プログラムをご紹介♪ ■【MOVE BODY】DANDE45 ~K-POP HIP HOP祭り~ (12:40~13:25) 溝畑 志帆 ■SPARTAN CIRCUIT30 (12:55~13:25) 空谷 美咲 ■【有料】ピックルボール 施設貸出 (15:00~16:00) iTIPNESS WEB予約より事前申込を済ませ、 チームの代表者はフロントにて入金が必要です。				5/5はベリーダンスとBAILA BAILAの日!(にしました。) 普段参加している方は、スキルアップとして! まだ参加したことない方は、ぜひチャレンジしてみてください!! 【MOVE BODY】SHAPE & FIGHT 価格:550円 定員:48名 SHAPEをやってから、FIGHTです! 「今年もMB-1頑張ります!」と 岡村&山下が言っていました!			

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。