

5月6日(火) [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

上飯田					江南					
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB	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。 NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 ☐ 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										30
45										45
10:00									10:00	
15									15	
30									30	
45	[MOVE BODY] POWER45 10:15～11:00 水島 七海	カラダしほる YOGA45 10:20～11:05 KUMI			【イベント】 MB1 優勝者による 疲労回復エクササイズ 10:30～11:00 徳岡 隆之介	【有料オリジナル】 ボッコリお腹 解消エクササイズ 10:30～11:00 池田 真理子			45	
11:00	☐ 予約 アップデート	☐ 予約			☐ 予約	有料			11:00	
15									15	
30	ステップ1 11:20～12:00 KUMI	スタートFit ～おなか引き締め～15 11:20～11:35 宮田 菜摘 Punch'n Kick15 11:40～11:55 宮田 菜摘	ベビースイミング 45 11:00～11:45	中・上級 スイム 11:00～12:00 上田 ヒロ子					30	
45	☐ 予約			有料					45	
12:00		ストレッチ20 12:00～12:20 宮田 菜摘		初級 スイム30 12:05～12:35 上田 ヒロ子	【イベント】 MB1 優勝者による MOVE BODY FIGHT60 11:20～12:20 徳岡 隆之介	マシ ン ～上半身～ 11:45～12:05 マシ ン ～下半身～ 12:10～12:30			12:00	
15				有料	☐ 予約	ピククルボール 体験会 11:30～13:00			15	
30									30	
45	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 12:25～13:25 酒井田 奈々			中・上級 スイム 12:40～13:40 上田 ヒロ子					45	
13:00	☐ 予約	BAILA BAILA45 12:50～13:35 NAOMI		有料	エアロ2 12:45～13:35 伊藤 舞子				13:00	
15		☐ 予約			☐ 予約				15	
30									30	
45									45	
14:00	エアロ1 13:50～14:30 NAOMI	[MOVE BODY] DANCE45 13:55～14:40 古田 夢巳	ウォーク& ジョグ30 13:40～14:10 酒井田 奈々			親子のミカタ 13:30～14:15 杉本 陸			14:00	
15	☐ 予約	☐ 予約			ステップ2 13:55～14:45 伊藤 舞子	☐ 予約			15	
30					☐ 予約				30	
45									45	
15:00									15:00	
15									15	
30									30	
45									45	
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ 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		キッズスイミング 15:30～16:30	16:00	
15									15	
30									30	
45									45	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30		キッズチアダンス 名古屋グランパス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	17:00	
15									15	
30									30	
45									45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30		キッズチアダンス 名古屋グランパス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00			キッズスイミング 18:40～19:40		キッズチアダンス 90 18:30～20:00			キッズスイミング 18:30～19:30	19:00	
					★5/6(火) おすすめレッスンのお知らせ★ ■MB1 優勝者による疲労回復エクササイズ 10:30～11:00 Aスタジオ 担当:徳岡 隆之介 定員55名 ■MB1 優勝者による MOVE BODY FIGHT60 11:20～12:20 Aスタジオ 担当:徳岡 隆之介 定員55名 MOVE BODY NO.1 インストラクターを決めるコンテストが開催され、 初代チャンピオンとなった徳岡インストラクターによるスペシャルイベント! この日限定のイベントを見逃さないように!!					

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6日(火) [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…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。 ☒ 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。 ☐ 有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入金が必要です。 ☐ 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	BAILA BAILA45 10:25~11:10 中橋 早織	MAT PILATES45 10:30~11:15 満畑 志帆		NEW ノンストップ BAILA BAILA60 10:15~11:15 和佳子	ボディケア 体操 10:30~11:15 木田 博貴	【有料】 Cスタジオ利用 10:30~11:00 有料 予約	
11:00	予約	予約		予約	予約		11:00
15						【有料】 Cスタジオ利用 11:00~11:30 有料 予約	ウォーク& ジョグ30 11:00~11:30 KAZUE
30							30
45	ZUMBA 11:30~12:00 中川 典子		【有料】 スイム~フィン~ 11:30~12:00 寺澤 幸代		アロマヒーリング ストレッチ45 11:35~12:20 木田 博貴	【有料】 Cスタジオ利用 11:30~12:00 有料 予約	
12:00	予約	~祝日限定~ ヨガ60 11:35~12:35 満畑 志帆	有料 予約	【有料イベント】 三人娘だもんで エアロ 11:30~12:30 和佳子 海野 妃左子 浜崎 香帆	予約	【有料】 Cスタジオ利用 12:00~12:30 有料 予約	アクア ダンス30 11:40~12:10 KAZUE
15				有料 予約			15
30						【有料】 Cスタジオ利用 12:30~13:00 有料 予約	30
45	エアロ2 12:20~13:10 中川 典子		【有料】 スイム45 12:20~13:05 寺澤 幸代			【有料】 Cスタジオ利用 12:30~13:00 有料 予約	45
13:00	予約		有料		ZUMBA 12:45~13:30 KAZUE	【有料】 Cスタジオ利用 13:00~13:30 有料 予約	13:00
15							15
30						【有料】 Cスタジオ利用 13:30~14:00 有料 予約	30
45	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:30~14:00 上野 和馬		AQUA CAMP 13:30~14:00 寺澤 幸代			【有料】 Cスタジオ利用 14:00~14:30 有料 予約	45
14:00	予約	【無料】 FIA 体力測定会 13:00~15:00		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:05~14:50		【有料】 Cスタジオ利用 14:30~15:00 有料 予約	14:00
15							15
30						【有料】 Cスタジオ利用 15:00~15:30 有料 予約	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						【有料】 Cスタジオ利用 15:30~16:00 有料 予約	15
30							30
45						【有料】 Cスタジオ利用 16:00~16:30 有料 予約	45
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ チャリレーディング 三連ネオフェニックス 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	キッズチャアダンス 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	16:00
15							15
30							30
45						【有料】 Cスタジオ利用 16:30~17:00 有料 予約	45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズ チャリレーディング 三連ネオフェニックス 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	キッズチャアダンス 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	17:00
15						【有料】 Cスタジオ利用 17:00~17:30 有料 予約	15
30							30
45						【有料】 Cスタジオ利用 17:30~18:00 有料 予約	45
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ チャリレーディング 三連ネオフェニックス 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30	キッズチャアダンス 90 17:30~19:00	キッズ 体育のミカタ 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						キッズスイミング 18:30~19:30	19:00
5/6(火・祝) 祝日特別プログラムをご紹介♪ ■~祝日限定~ ヨガ60 (11:35~12:35) 満畑 志帆 ■【有料】スイム ~フィン~ (11:30~12:00) 寺澤 幸代 有料:550円(税込) フロントにて事前申込をお願いします。 ■【無料】FIA体力測定会 (13:00~15:00) 持ち物:スマホ どなたでもご参加いただけます。				5/6は3人娘の日! 大好評につき、再度開催です! 14:05~14:50 【MOVE BODY】FIGHT45 4月から配属の新入社員“石川”が早くも藤枝店のスタジオデビューです! ぜひご参加ください!			

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。