

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。

10月12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			
Aスタジオ		Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:30～11:15 はづき	BAILA BAILA45 10:30～11:15 若松 宏美	ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:35～12:20 はづき	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30～12:15 若松 宏美	
12:00			
15			
30			
45		カラダほぐす YOGA30 12:30～13:00 満畑 志帆	
13:00	SALSATION 12:40～13:40 奈実		【キッズ会員向け】 プール開放 ※3コース使用
15			12:00～14:00
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00	【無料】 ピククルボール ～ルール説明・指導&ゲーム練習会～ 14:30～15:10	バレー45 14:40～15:25 川嶋 英里	
15			
30			
45	【無料】 ピククルボール ～ルール説明・指導&ゲーム練習会～ 15:20～16:00	【有料】 バレー ～アドバンスクラス～ 15:35～16:05 川嶋 英里	キッズスイミング 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45			
17:00	キッズ空手 60 16:30～17:30	キッズバレー 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
15			
30			
45			
18:00			キッズスイミング 17:30～18:30
15			
30			
45			
19:00			
☐ 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。			
11:30～『 【有料】 天空大河』 価格:1,650円(税込) 定員:10名			
11:30～『 【イベント】 MOVE BODY DANCE45 ～エアロパートだけビックアップ～』			
ダンスは好きだけど、エアロビクスに出たことがない。エアロはやるけど、 ダンスは別物だから、わたしには。。 という方に向けて、エアロパートだけを行うクラスを実施します！ 意外とダンスもイける! になったらそのまま通常クラスに参加してみましよう！			

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。