

11月24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

上飯田						江南									
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	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		親子で楽しむ運動あそび親子 9:45~10:45								10:00					
15										15					
30	ZUMBA 10:15~10:45 篠原 ゆきえ									30					
45	☐ 予約		限界SQUAT 10:30~10:45 水島 七海							45					
11:00			限界HUKKIN 10:50~11:05 水島 七海							11:00					
15	SPARTAN CIRCUIT30 11:05~11:35 足立 向日莉・巻野 直弥	初ジョイント! LOVE(愛美)& HAPPY(幸子) ステップ1.5 11:05~12:05 近藤 幸子		ベビースイミング 45 11:00~11:45						15					
30	☒ 予約		スタートFite 〜ヒップアップ〜15 11:15~11:30 水島 七海							30					
45	☒ 予約		スタートFite 〜おなか引き締め〜15 11:35~11:50 水島 七海							45					
12:00										12:00					
15	カラダほぐす YOGA45 11:55~12:40 RISA	☐ 有料 ☐ 予約		【MOVE BODY】 AQUA45 12:05~12:50 巻野 直弥						15					
30	☐ 予約	Punch'n Kick15 12:25~12:40 足立 向日莉・藤本 真也								30					
45	☒ 予約	☒ 予約								45					
13:00										13:00					
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:10~13:40 藤本 真也 ☐ 予約	ヨガ60 13:00~14:00 RISA								15					
30	☐ アップデート									30					
45										45					
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:00~14:30 藤本 真也 ☐ 予約	☐ 予約		アクア ダンス45 13:25~14:10 鈴木 珠代						14:00					
15										15					
30										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						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		キッズチアダンス ジュニアⅠ 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						18:00					
15										15					
30										30					
45										45					
19:00				キッズスイミング 18:40~19:40						19:00					
						★おすすめレッスンのお知らせ 関西より大森元・関東より高田巖が17年ぶりに江南店でスペシャルレッスンを開催いたします! 「綺麗」「華麗」「芸術的」 そんな言葉が似合う2人のエアロビクスを存分にお楽しみください。 ※有料のFAKE-G Presentsレッスンは1,650円(税込)になります。									

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。

11月24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			
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備わった方向性のクラスです。 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。 インストラクター 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。 更新 振付や音楽が更新されたプログラムです。				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)	15	
30						30	
45						45	
10:00							10:00
15							15
30							30
45	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:30~11:15 溝畑 志帆 予約	ダンス エアロ45 10:30~11:15 若松 宏美 予約	ベビースイミング 45 10:30~11:15	エアロ2 10:30~11:20 伊藤 舞子 予約	ヨガ45 10:40~11:25 マキ tejasvini 予約	ベビースイミング 45 10:30~11:15	45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:35~12:20 若松 宏美 予約	【MOVE BODY】 SHAPE45 11:35~12:20 横山 明日花 予約	【祝日イベント】 KIDS★アクアジム ※4コース使用 11:15~14:00	ステップ2 11:40~12:30 伊藤 舞子 予約	Ageless Mobi30 11:45~12:15 マキ tejasvini 予約	平泳ぎ入門30 11:30~12:00 小林 佳澄	12:00
15							15
30	アップデート	オリジナル				【MOVE BODY】 AQUA30 12:15~12:45 小林 佳澄	30
45							45
13:00	SALSATION 12:40~13:40 中橋 早織 予約	筋コンチャレンジ30 12:40~13:10 溝畑 志帆 予約		【MOVE BODY】 DANCE45 12:50~13:35 和佳子 予約	アクティブストレッチ 12:50~13:20 木田 博貴 予約		13:00
15							15
30							30
45		カラダほぐす YOGA45 13:30~14:15 溝畑 志帆 予約	有料 予約				45
14:00							14:00
15	ノンストップ BAILA BAILA45 14:00~14:45 中橋 早織 予約			【MOVE BODY】 FIGHT45 13:55~14:40 木田 博貴 予約	基礎DAN!30 13:55~14:25 和佳子 予約		15
30							30
45							45
15:00		バレエ45 14:40~15:25 川嶋 英里 予約					15:00
15	祝日限定イベント★ 【有料】 ピックルボール ～レクチャー&体験会～ 15:00~16:00 有料 予約	【有料】 バレエ ～アドバンスクラス～ 15:35~16:05 川嶋 英里 予約	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
16:00							16:00
15							15
30							30
45							45
17:00	キッズ空手 60 16:30~17:30	キッズバレエ 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	キッズスイミング 16:30~17:30	17:00
15							15
30							30
45							45
18:00			キッズスイミング 17:30~18:30		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
■筋コンチャレンジ30 12:40~13:10 溝畑 志帆 あなたはインストラクターレベル!? 普段のトレーニングの成果を試してみませんか? インストラクターが持ち上げている重量で全身の筋力トレーニングを行います。 皆様の挑戦! 待っています!!				★オススメレッスンのお知らせ★ ◆10:30~11:20 Aスタジオ エアロ2 11:40~12:30 Aスタジオ ステップ2 担当:伊藤 舞子インストラクター 普段、中京の店舗で活躍の伊藤インストラクターが藤枝店にて初レッスン! エアロ2・ステップ2のレッスンを実施します! エアロ・ステップで汗を流したい方、ぜひご参加ください!			
■祝日限定イベント★ 【有料】ピックルボール～レクチャー&体験会～ 15:00~16:00 料金:1,100円(税込) 定員:12名 ※最低遂行人数2名 iTIPNESS WEB予約より申込をお願いします。				◆13:55~14:25 Bスタジオ 基礎DAN! 30 担当:和佳子インストラクター 10月からの新プログラム、基礎DAN! を30分Bスタジオで実施します! ダンス初心者の方、基礎からダンスを教えて欲しい方にオススメのレッスンになります!			
■【祝日イベント】KIDS★アクアジム ※4コース使用 11:15~14:00 ※キッズのイベントです							

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。