

# 2月23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						
		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												09:00	
15												15	
30												30	
45												45	
10:00			親子で楽しむ 運動あそび 親子 9:45~10:45	TRX フローストレッチ 10:00~10:20 五十嵐由美								10:00	
15				TRX オールワークアウト 10:25~10:45 五十嵐由美									15
30	ZUMBA 10:15~10:45 篠原 ゆきえ											30	
45												45	
11:00												11:00	
15	[MOVE BODY] SHAPE45 11:05~11:50 五十嵐由美 佐藤 瑞歩	MAT PILATES45 11:05~11:50 近藤 幸子										15	
30												30	
45												45	
12:00												12:00	
15												15	
30	[MOVE BODY] POWER45 12:15~13:00 五十嵐由美 足立 向日葵	エアロ1 12:15~12:55 近藤 幸子										30	
45												45	
13:00												13:00	
15												15	
30	[MOVE BODY] FIGHT30 13:20~13:50 五十嵐由美	ヨガ60 13:15~14:15 KUMI										30	
45												45	
14:00												14:00	
15												15	
30	[イベント] いつでも遊べる お祭り 14:10~14:30 佐藤 瑞歩											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										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										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II 17:30~18:30										18:00	
15												15	
30												30	
45												45	
19:00												19:00	
<p>天皇誕生日の日</p> <p>★おすすめレッスンのご案内</p> <p>ちょっと一息・体の調整を体験したい→【ヨガ / ウェープリング】</p> <p>踊って踊って踊りたい→【ZUMBA / SALSATION】</p> <p>祝日こそ! 筋トレで身体をリフレッシュ→【MOVE BODY】</p> <p>汗をかきたい! →【エアロ / BASE WALK / AQUA】</p> <p>初めての方でも楽しく参加出来るラインナップになっております!</p>													

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

