

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。

1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A	プールB
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:30～11:15 はづき 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	
11:00				
15				
30				
45				
12:00	ZUMBA 11:35～12:20 はづき 予約	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30～12:15 若松 宏美 予約		
15				
30				
45				
13:00	SALSATION 12:40～13:40 中橋 早織 予約	カラダほぐす YOGA45 12:35～13:20 溝畑 志帆 予約		
15				
30				
45				
14:00			【初級】 平泳ぎ30 13:35～14:05 坂井 純香 整理券	
15	限界HUKKIN 14:00～14:15			祝日限定★ 【有料】 ジャグジーYOGA30 14:15～14:45 川島 博美 有料 整理券
30				
45				
15:00	祝日限定イベント 【新規募集!】 集まれ! ビックルボール部★ 14:45～15:45 有料 予約	バレエ45 14:40～15:25 川嶋 英里 予約		
15				
30				
45		【有料】 バレエ ～アドバンスクラス～ 15:35～16:05 川嶋 英里 有料 予約	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	キッズバレエ 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備え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。				

藤枝			
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
ヨガピラティス会員(ととうヨガピラ)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)			
ステップ1 10:30～11:10 和佳子 予約	MAT PILATES45 10:30～11:15 鈴木 二三枝 予約		ベビースイミング 45 10:30～11:15
【イベント】 エアロ1.5 11:30～12:15 和佳子 予約	【MOVE BODY】 CONDITION30 11:40～12:10 池田 早帆莉 予約		
【MOVE BODY】 POWER30 12:35～13:05 池田 早帆莉 予約	Ageless Mobi30 12:30～13:00 加々美 裕馬 予約	【有料】 背骨と股関節の 調律エクササイズ 12:35～13:20 和佳子 予約	
		有料	
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:25～14:10 山下 舞香 予約	基礎DAN!30 13:40～14:10 KAZUE 予約		有料イベント 「泳ぎはじめ2026」 ～今年も元気に泳ぎきれ!!～ 13:00～14:30 戸田 兼介
アップデート			
			有料
【MOVE BODY】 DANCE45 14:30～15:15 KAZUE 予約			
アップデート			
	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
キッズ空手 60 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
	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
★オススメレッスンのお知らせ★ ◆【有料】背骨と股関節の調律エクササイズ 12:35～13:20 Cスタジオ 担当:和佳子インストラクター 料金:1,980円(税込) 定員:16名 動く背骨、広がる胸部、力を抜いて楽に、そして美しく動くことのできる体を目指す レッスンとなります。ぜひこの機会にご参加ください!! ◆【有料イベント】「泳ぎはじめ2026」～今年も元気に泳ぎきれ!!～ 13:00～14:30 プール 担当:戸田兼介インストラクター 料金:550円(税込) 定員:24名 好みの泳ぐ距離(25m・50m)を選択し、トータル2,026mのインターバル トレーニングを実施します。 去年まで頑張り続けて泳いできた泳力の確認、自分がどこまで泳げるのかの挑戦、 自身の限界突破を目指してなどそれぞれの目標に向かって頑張りませんか? 詳しくは、館内POPをご覧ください。			

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。