

11月23日(土) [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	Aスタジオ	Bスタジオ	プールB		
09:00										09:00
15										15
30								キッズスイミング 9:00~10:00		30
45										45
10:00										10:00
15										15
30								キッズスイミング 10:00~11:00		30
45										45
11:00										11:00
15										15
30								キッズスイミング 10:00~11:00		30
45										45
12:00										12:00
15										15
30								キッズスイミング 11:00~12:00		30
45										45
13:00										13:00
15										15
30								キッズスイミング 12:00~13:00		30
45										45
14:00										14:00
15										15
30								キッズスイミング 12:00~13:00		30
45										45
15:00										15:00
15										15
30								キッズスイミング 13:00~14:00		30
45										45
16:00										16:00
15										15
30								キッズスイミング 13:00~14:00		30
45										45
17:00										17:00
15										15
30								キッズスイミング 14:00~15:00		30
45										45
18:00										18:00
15										15
30								キッズスイミング 14:00~15:00		30
45										45
19:00										19:00
15										15
30								キッズスイミング 15:00~16:00		30
45										45
16:00										16:00
15										15
30								キッズスイミング 15:00~16:00		30
45										45
17:00										17:00
15										15
30								キッズスイミング 16:00~17:00		30
45										45
18:00										18:00
15										15
30								キッズスイミング 16:00~17:00		30
45										45
19:00										19:00
15										15
30								キッズスイミング 17:00~18:00		30
45										45
18:00										18:00
15										15
30								キッズスイミング 17:00~18:00		30
45										45
19:00										19:00
15										15
30								キッズスイミング 18:00~19:00		30
45										45
19:00										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。

☆おすすめレッスンのお知らせ☆
■【MOVE BODY】CONDITION45
 12:40~13:25 定員55名 Aスタジオ 担当 真澄
 柔軟性や可動域を向上し疲労をリフレッシュ。
 動きやすいカラダを目指しましょう。
■ZUMBA60
 13:45~14:45 定員55名 Aスタジオ 担当 真澄
 祝日限定60分ZUMBA! 踊りまわりの60分にしましょう!

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。

11月23日(土) [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		
08:00										08:00
15										15
30				キッズスイミング 8:00~9:00						30
45										45
09:00										09:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 9:00~10:00	キッズ チャリーディング 三遠ネオフェニックス 9:00~10:00	キッズスイミング 9:00~10:00				キッズスイミング 9:00~10:00		15
30										30
45										45
10:00										10:00
15		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	キッズ チャリーディング 三遠ネオフェニックス 10:00~11:00	キッズスイミング 10:00~11:00				キッズスイミング 10:00~11:00		15
30										30
45										45
11:00										11:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00	キッズ チャリーディング 三遠ネオフェニックス 11:00~12:00	キッズスイミング 11:00~12:00				キッズスイミング 11:00~12:00		15
30										30
45										45
12:00										12:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00						キッズスイミング 11:00~12:00		15
30										30
45										45
13:00										13:00
15								ベビースイミング 45 12:00~12:45		15
30										30
45										45
14:00										14:00
15		ヨガ45 13:35~14:20 Hiro								15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										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。
 インストラクター2名が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月23日(土) 勤労感謝の日 おすすめレッスンはコチラ♪
■【MOVE BODY】SHAPE45 ~感謝祭Ver.~
 13:35~14:20 担当:横山 明日花
■【MOVE BODY】FIGHT45 ~感謝祭Ver.~
 14:40~15:25 担当:空谷 美咲
■無料特別体験DAY!! トレーニングサークル
 14:40~15:25 担当:横山 明日花
 どんなトレーニングをして頂点まで上り詰めたのか!?
 大会優勝経験者のトレーニングが気になる方必!!
 この機会に是非お越しください。

【感謝祭イベント】
『TIPNESS藤枝 レッスン発表会』
 11/23も発表会があります! 普段のトレーニングや稽古の成果を皆様に披露しましょう!
 ご自由にご観覧頂けます。
『ピンクリボンアドバイザーが伝える筋膜ストレッチ』 担当:山崎 久乃 (ピンクリボンアドバイザー)
 ピンクリボン運動はプレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を啓発しています。
 乳がんは女性の9人に1人が罹患していますが、早期発見と適切な治療で治癒率は90%以上とされています。
 エクササイズ、ストレッチをしながら乳がんを学び、自分のカラダに意識を向けてみませんか?
 ※こちらのクラスは、KIDS会員の保護者様もご参加いただけます。
 そのため、予約システムでのご予約はございません。
 11/17(日)15:00~店頭・お電話にて事前のご予約を承ります。定員は、午前の部15名、午後の部20名です。