


5月4日(水) [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	
09:00							09:00
15				<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。  TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効果的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。 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。 マイスター …初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。 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							10:00
15							15
30							30
45							45
11:00							11:00
15							15
30							30
45						45	
12:00						12:00	
15						15	
30						30	
45						45	
13:00						13:00	
15						15	
30						30	
45						45	
14:00						14:00	
15						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	

休館日

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[TIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月4日(水) [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				09:00
	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	
09:00								09:00
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p> TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効率的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>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。</p> <p>予約…予約が必要なクラスです。</p> <p>整理券…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>マスター…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。</p> <p>アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>							15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00	エアロ1 10:30~11:10 山本 さおり <small>予約</small>	ヨガ45 10:35~11:20 溝畑 志帆 <small>予約</small>	ベビースイミング ヘビー45 10:30~11:15	エアロ1 10:25~11:05 KAZUE <small>予約</small>	ヨガ45 10:35~11:20 Tomomi <small>予約</small>		ベビースイミング ヘビー45 10:30~11:15	11:00
15								15
30								30
45								45
12:00	ZUMBA 11:30~12:15 山本 さおり <small>予約</small>	健康エール30 11:40~12:10 溝畑 志帆 <small>予約</small>		(MOVE BODY) POWER30 11:25~11:55 熊澤 正宗 <small>予約</small>	スリハリHIP 11:40~12:00 水野 快 <small>予約</small>			12:00
15								15
30								30
45								45
13:00	HIPHOP 基礎30 12:35~13:05 溝畑 志帆 <small>予約</small>	(MOVE BODY) POWER45 12:30~13:15 服部 和征 <small>予約</small>	クロール入門30 12:50~13:20 坂井 絢香	(MOVE BODY) FIGHT30 12:15~12:45 森田 大 <small>予約</small>	アクティブストレッチ 12:20~12:50 木田 博貴 <small>予約</small>		フィンスイム45 12:30~13:15 原田 卓弥	13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	オリジナルマットピラティス 13:25~13:55 竹山 純子 <small>予約</small>	(MOVE BODY) FIGHT45 13:35~14:20 金久保 海斗 <small>予約</small>	アクアダンス30 13:30~14:00 森山 俊江	ZUMBA 13:05~13:50 Jeff <small>予約</small>	骨盤リズムダイエット30 13:10~13:40 坂本 新太郎 <small>予約</small>		ビデオで確認! 泳ぎ確認セミナー 13:30~15:00 戸田 兼介	14:00
15								15
30								30
45								45
15:00	DDDハウスワークアウト 14:15~15:00 竹山 純子 <small>予約</small>		キッズスイミング 14:30~15:30	エアロ Jeff style 14:10~15:10 Jeff <small>予約</small>	カラダしぼる YOGA45 14:00~14:45 坂本 新太郎 <small>予約</small>			15:00
15								15
30								30
45								45
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:40~16:40		キッズスイミング 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス 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 16:40~17:40	キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニアI 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 ストリートダンス ジュニアI 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		キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30	キッズチアダンス 90 17:30~19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアII 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		キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:15	キッズスイミング【上級クラス】 18:30~19:30				キッズスイミング 18:30~19:30	19:00
	<p>この日限りのオリジナルレッスン2本立て!</p> <p>①HIPHOP基礎30 12:35~13:05 担当:溝畑 志帆 ダンスに興味はあるけど...という方も大歓迎!! 基礎練習と簡単なステップを習得します。楽しく踊りましょう♪</p> <p>②オリジナルマットピラティス 13:25~13:55 担当:竹山 純子 正しい骨格を意識し、体幹の筋肉を整え、姿勢改善を目指していくクラスです。バランスの取れたカラダを作り、日常の動作をより快適にしてみませんか? 初めての方も是非ご参加ください。</p>							
	<p>☆有料レッスン・イベントレッスンのご案内☆</p> <p>・エアロ Jeff style 14:10~15:10 Aスタジオ 定員48名 担当:Jeff [1,650円(税込)] 静岡が誇るトップインストラクターのゴールデンウィーク限定エアロ!! 連休の締めに来るでテーマパークで楽しんだような幸福感と達成感を味わいませんか? 皆様のご参加お待ちしております。</p> <p>・ビデオで確認! 泳ぎ確認セミナー 13:30~15:00(各枠15分) プール 定員1名(最大6名) 担当:戸田 兼介 戸田トレーナーによる無料スイムパーソナルセミナー。中々、見ることのない自身のフォームをビデオで確認ができ、さらにプロからのワンポイントアドバイスがもらえます。普段のイベントでは有料のところ今回はゴールデンウィーク企画として6名限りの無料開催!!是非、この機会にお試しください。 先着のご予約となります。詳しく詳細につきましては館内POPをご覧ください。</p> <p>※イベントレッスン受付開始 4/27(水) 10:30~/ 有料レッスン受付開始 13:00~/ 店舗のみの受付となります。 ご入金頂き予約確定となります。当日はレッスン開始10分前からご入金順で入場致します。</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「TIPNESS」へアクセスしてご確認ください。