

5月5日(木) [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	プールA	プールB		
09:00							09:00
15							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

上飯田			
Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
<small> <input type="checkbox"/> なたでも参加いただけます。指導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属した方向けのクラスです。 <input type="checkbox"/> TIFNESSダイエットマスタートレーナーが主導する、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。是非に体験下さい。 5月 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。 回数 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。 インストラクター 2名で指導をサポートします。 オリジナル 店舗オリジナルのレッスンです。 初心者 初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。 振替 振付や音楽が更新されたプログラムです。 </small>			
カラダしぼる YOGA45 10:00~10:45 石塚 愛美	HULA HULA 10:00~10:45 中村 ゆか		
ステップ1 11:05~11:45 石塚 愛美	ヨガ60 11:05~12:05 KUMI	ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45	
[MOVE BODY] POWER45 12:10~12:55 小野崎 いずみ	はじめて HIPHOP 12:25~12:55 EMI		
HIPHOP 45 13:15~14:00 EMI	健康エール 30 13:15~13:45 小野崎 いずみ		スイム500 13:05~13:35
	[MOVE BODY] FIGHT30 14:05~14:35 土佐 幸大	アクア ダンス30 13:40~14:10 三嶋 靖子	
ステップ2 14:20~15:10 林 晃史		アクアウォーク15 14:15~14:30 三嶋 靖子	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ヒップホップ ジュニアI 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	
キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズ ヒップホップ ジュニアII 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:30~17:30	
キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズ ヒップホップ ジュニアIII 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:30~18:30	
		キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:40~19:40	

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[TIFNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月5日(木) [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			09:00
15			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	休	休	14:00
15			15
30			30
45			45
15:00	館	館	15:00
15			15
30			30
45			45
16:00	日	日	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

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。