

5月5日(火) [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							
09:00		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B	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> </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…整理券をお配り致します。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>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		[MOVE BODY] POWER45 10:15~11:00 宮田 菜摘	ステップ1 10:20~11:00 KUMI				おはようストレッチ 10:20~10:40			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:35~11:20 藤崎 英代	ベビースイミング 45 10:30~11:15	45	
11:00		[アップデート]	[予約]							[MOVE BODY] POWER45 11:00~11:45 石場 咲	[予約]	11:00	
15										[アップデート]	[オリジナル]	30	
30		[MOVE BODY] CONDITION45 11:20~12:05 KUMI	基礎DAN! 30 11:20~11:50 古田 琴巳	スタートFit ~ヒップアップ~20 11:20~11:40		ベビースイミング 45 11:00~11:45				[予約]	[有料オリジナル]	45	
45		[アップデート]	[予約]	スタートFit ~おなが引き締め~20 11:45~12:05						Ageless Martial20 11:55~12:15 石場 咲	[予約]	12:00	
12:00										[アップデート]	[有料オリジナル]	15	
15											【有料オリジナル】 オリジナル ダンス50 11:40~12:30 藤崎 英代	30	
30			[MOVE BODY] DANCE45 12:10~12:55 古田 琴巳				初級 スイム30 12:00~12:30 新谷 一総				[有料]	45	
45		HATHA YOGA ティーフ プレス フロウ60 12:25~13:25 酒井田 奈々	五十嵐 由美 佐藤 瑞歩				有料				[予約]	13:00	
13:00										エアロ2 12:30~13:30 伊藤 舞子 ひーくん		15	
15										[W]	[予約]	30	
30			BAILA BAILA45 13:15~14:00 NAOMI	【イベント】 Ageless Mobilって何? 13:15~13:35 宮田 菜摘		中・上級 スイム 12:40~13:40 新谷 一総				BAILA BAILA45 13:00~13:45 かおる	[予約]	45	
45			[予約]	【イベント】 見た目だけじゃなしに糖化 13:40~14:00 宮田 菜摘							[予約]	14:00	
14:00						ウォーク& ジョグ30 13:40~14:10 酒井田 奈々						15	
15		【成人】 ビックルボール 13:45~14:45 藤本 真也								ステップ2 13:55~14:45 伊藤 舞子		30	
30										[予約]	[予約]	45	
45			エアロ1 14:15~14:55 NAOMI									15:00	
15:00			[予約]									15	
16:00												30	
15		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			キッズスイミング 15:30~16:30						45	
30												15	
45												30	
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			キッズスイミング 16:30~17:30				キッズチアダンス 名古屋グランパス 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	キッズスイミング 16:30~17:30	45
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			キッズスイミング 17:30~18:30				キッズチアダンス 名古屋グランパス 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ 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						キッズスイミング 18:40~19:40						キッズスイミング 18:30~19:30	19:00
							こどもの日 ★おすすめレッスンのご案内 エアロ2 12:30~13:30 担当:伊藤 舞子/ひーくん 祝日を記念しコラボイベントを開催いたします! 60分間ドキドキ・ワクワクするエアロをお楽しみください! ※WEB予約は「伊藤 舞子」でご検索ください。						

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。

