9月23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

休館日

江南

Aスタジオ	Bスタジオ	プールB
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。	予約…予約が必要なクラスです。	
該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。	整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。	
NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。	W…インストラクター2名で皆様をサポートします。	
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。	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。	
	親子で楽しむ運動あそび 親子 10:15〜11:15	初級スイムスクール 10:30〜11:30 大森 真理子 有料 予約
エアロ1 10:30〜11:10 KAORI 予約		
オリジナル【有料オリジナル】リズムコアトレーニング 11:25〜12:10 KAORI 有料 予約	【MOVE BODY】POWER30 11:35〜12:05 武藤 将徳 予約	中級スイムスクール 11:35〜12:35 大森 真理子 有料 予約
エアロ2 12:25〜13:15 ひーくん 予約	オリジナル NEW ファンクショナルフロー〜整うカラダ〜 12:25〜13:10 KAORI 有料	FUN SWIM 12:40〜13:10 大森 真理子
ZUMBA 13:30〜14:15 Ako 予約	オリジナル【有料オリジナル】コンディショニングPILATES 13:25〜14:10 村川 秀美 有料 予約	
ヨガ60 14:30〜15:30 KUMI 予約	ラテンエアロ45 14:25〜15:10 村川 秀美 予約	
	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
キッズバレエ 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
キッズバレエ 17:30〜18:30	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
		キッズスイミング 18:30〜19:30

★おすすめレッスンのお知らせ

①初級スイムスクール 10:30〜11:30 <料金:4,400円(税込) 全4回>

②中級スイムスクール 11:35〜12:35 <料金:4,400円(税込) 全4回>

③FUN SWIM 12:40〜13:10

平日クラスで大人気のスイムサークルが盛りだくさん。
泳ぎを極めたい方、泳ぎを一から習いたい方まで是非ご参加お待ちしています!!

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。

9月23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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	エアロ1.5 10:25～11:10 溝畑 志帆 予約	TEC15 ＋ 【MOVE BODY】 FIGHT30 10:30～11:15 洞 大凱 予約	ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:25～12:10 山本 さおり 予約	【MOVE BODY】 SHAPE30 11:35～12:05 横山 明日花 予約 アップデート	
12:00			
15			
30			
45	カラダほぐす YOGA30 12:30～13:00 溝畑 志帆 予約	【MOVE BODY】 POWER45 12:25～13:10 横山 明日花 予約	【初級】 クロール 12:40～13:10 坂井 絢香 整理券
13:00			
15			
30			
45			【MOVE BODY】 AQUA30 13:30～14:00 溝畑 志帆 アップデート
14:00			
15			
30	【有料】 施設貸出 14:00～15:00 予約	【有料】 施設貸出 14:00～15:00 予約	
45			
15:00			キッズスイミング 14:30～15:30
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
16:00			キッズスイミング 15:30～16:30
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ60 16:30～17:30	
17:00			キッズスイミング 16:30～17:30
15			
30			
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
15			
30			
45			
19:00		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30	

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頂きます。

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。

■【MOVE BODY】尽くし!! 3日間で目指せ全制覇!!

【MOVE BODY】は全部で6カテゴリー!
FIGHT・POWER・SHAPE・CONDITION・DANCE・AQUA
それぞれ違った楽しさ、動き、達成感があります。
"いつもの同じレッスン"から一歩踏み出して、是非全種類チャレンジしてみて下さい! 全部参加した先に、新しい自分・新しい楽しさがきっとあります。
さあ、あなたは【MOVE BODY】全制覇できるかな!?

■施設貸出 880円(30分)／1,760円(60分) ※税込価格
Aスタジオではピックルボールの利用も可能です。
※祝日は上記価格となります。
事前にWEB予約、またはフロントにてお申し出ください。

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
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	骨盤リズム ダイエット30 10:40～11:10 坂本 新太郎 予約 アップデート	ヨガ60 10:30～11:30 マキ tejasvini 予約		ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00				
15				
30				
45	【有料イベント】 MOVE BODY DANCE 60 11:30～12:30 MIEKO U-ko W 有料 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 11:50～12:35 中村 友香里 予約		フィン スイム30 11:30～12:00 小嶋 渚
12:00				
15				
30				はじめて スイム30 12:10～12:40 小嶋 渚
45				
13:00	【イベント】 MOVE BODY FIGHT 45 12:50～13:35 山下 舞香 河村 大毅 MIEKO W 予約	カラダしぼる YOGA45 12:55～13:40 中村 友香里 予約		
15				
30				
45				
14:00	Ageless Martial30 13:55～14:25 坂本 新太郎 予約			
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	キッズチアダンス 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
16:00				
15				
30				
45	キッズチアダンス 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30
17:00				
15				
30				
45	キッズチアダンス 90 17:30～19:00	キッズ 体育のミカタ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミング 18:30～19:30
19:00				

ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)

DANCEとFIGHTで発散! 発汗!

11:30～『【有料イベント】MOVE BODY DANCE60』
価格:1,980円(税込) 定員:70名

12:50～『【イベント】MOVE BODY FIGHT 45』
MIEKOインストラクターと藤枝店が誇るトップインストラクターが夢のコラボ!
スペシャルポジション制度を試験導入するレッスンです。
詳細は館内掲示をご覧ください。

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。