

3月20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	ジム	プールA		
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けのクラスです。				15	
30	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]…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。				30	
45	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。 [リターン]…振付や音楽が更新されたプログラムです。				45	
10:00					10:00	
15	ステップ1 10:00~10:40 石塚 愛美 <small>予約</small>	HULA HULA 10:00~10:45 KUMI <small>予約</small>		テラスヨガ 45 10:00~10:45 伴野 絵梨	15	
30					30	
45					45	
11:00					11:00	
15	ステップ2 11:00~11:50 石塚 愛美 <small>予約</small>	ヨガ45 11:05~11:50 KUMI <small>予約</small>	目の周りの筋肉 ほぐし方教室 11:00~11:45 新谷 一総 <small>有料</small>	ベビースイミング 45 11:00~11:45	15	
30					30	
45					45	
12:00					12:00	
15					15	
30	[MOVE BODY] POWER45 12:10~12:55 巻野 直弥 <small>予約</small>	HIPHOP 45 12:10~12:55 EMI <small>予約</small>		力を抜いても進む クロール練習会 12:00~12:45 新谷 一総 <small>有料</small>	30	
45					45	
13:00					13:00	
15					15	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 藤崎 英代 <small>予約</small>	[MOVE BODY] FIGHT45 13:15~14:00 真澄 <small>予約</small>		姿勢が整う クロール練習会 12:50~13:35 新谷 一総 <small>有料</small>	30	
45					45	
14:00					14:00	
15					15	
30					30	
45					45	
15:00	エアロ2 14:20~15:10 林 晃史 <small>予約</small>	ウェーブリング ストレッチ 14:20~15:05 真澄 <small>予約</small>		かんたん アクアダンス45 13:45~14:30 小川 朋子	15:00	
15					15	
30					30	
45					45	
16:00	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 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 16:30~17:30	キッズ ヒップホップ 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 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ ヒップホップ 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					19:00	
				キッズスイミング 18:40~19:40		

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[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

3月20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。