



# 4月29日(月) [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					
		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										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15										15
30										30
45										45
11:00		<b>BASE WALK45</b> 10:25~11:10 清畑 志帆 [アップデート]	<b>BAILA BAILA45</b> 10:30~11:15 若松 宏美 [アップデート]		<b>ヨガ60</b> 10:30~11:30 Mayo [予約]	<b>【有料イベント】</b> 内容は館内掲示にて発表! 10:30~11:30 和佳子 [予約]				11:00
15										15
30										30
45										45
12:00		<b>ZUMBA</b> 11:30~12:15 はづき [予約]	<b>【MOVE BODY】 CONDITION45</b> 11:35~12:20 若松 宏美 [予約]	<b>アクアダンス30</b> 12:00~12:30 清畑 志帆	<b>骨盤リズム ダイエット45</b> 11:50~12:35 和佳子 [予約]	<b>アロマヒーリング ストレッチ45</b> 11:55~12:40 長谷川 莉旺 [予約]	<b>【有料セミナー】</b> 今からスタート!夏に向けての 身体づくりセミナー~食事編~ 11:30~12:00 香川 圭佑 [予約]			12:00
15										15
30										30
45										45
13:00		<b>SALSATION</b> 12:35~13:35 はづき [予約]	<b>【MOVE BODY】 POWER30</b> 12:50~13:20 杉本 皇月 [予約]	<b>クロール30</b> 12:50~13:20 坂井 絢香	<b>【MOVE BODY】 FIGHT45</b> 12:55~13:40 岡村 ひかり [予約]	<b>ベリーダンス フィットネス</b> 13:00~13:45 和佳子 [予約]				13:00
15										15
30										30
45										45
14:00		<b>カラダほぐす YOGA30</b> 13:55~14:25 はづき [予約]	<b>【MOVE BODY】 SHAPE30</b> 13:45~14:15 杉本 皇月 [予約]		<b>ヨガ60</b> 14:00~15:00 海野 妃左子 [予約]					14:00
15										15
30										30
45										45
15:00			<b>バレエ45</b> 14:40~15:25 川嶋 英里 [予約]							15:00
15										15
30										30
45										45
16:00			<b>バレエ</b> ~ボワントエクササイズ~ 15:35~16:05 川嶋 英里 [予約]							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

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。  
**アップデート**…振付や音楽が更新されたプログラムです。

**【有料クラスのご案内】**

10:30~ 担当:和佳子インストラクター  
 レッスンタイトル、内容は館内掲示でご案内いたします。  
 ご来館できない場合は、お電話にてお問い合わせください。

11:30~  
**「今からスタート!夏に向けての身体作りセミナー~食事編~」**  
 担当:香川 圭佑パーソナルトレーナー 価格:500円(税込) 定員:10名  
 理想の身体に近づくための、食事や食習慣に関してヒントをお届け!  
 特に栄養や食事についてフォーカスします。  
 座学形式のセミナーです。  
 有料クラスも、予約システムにてご予約ください。  
 ご予約後、レッスン開始までにフロントにてご入金をお願い致します。

**■アクアダンス30**  
 12:00~12:30 担当:清畑 志帆  
 昭和の日にぴったりの昭和ソングで楽しくプールで動きましょう♪  
 定員:44名

**■【MOVE BODY】POWER30**  
 12:50~13:20 担当:杉本 皇月  
 今回のVer.も3か月目に突入!! 祝日もガッツリトレーニング♪

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。