

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

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。

8月11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	ジム	プール
09:00							
15				 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)			
30							
45							
10:00							
15							
30							
45	HATHA YOGA ディーブ プレス フロウ45 10:30~11:15 はづき [予約]	はじめて BAILA BAILA 30 10:30~11:00 若松 宏美 [予約]	ベビースイミング 45 10:30~11:15	【MOVE BODY】 POWER45 10:25~11:10 山下 舞香 [予約]	MAT PILATES45 10:20~11:05 鈴木 二三枝 [予約]		ベビースイミング 45 10:30~11:15
11:00				[アップデート]			
15							
30							
45	ZUMBA 11:35~12:20 はづき [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:20~12:05 若松 宏美 [予約]		【イベント】 MOVE BODY FIGHT 60 11:30~12:30 徳岡 隆之介 [予約]	エアロ1 11:20~12:00 鈴木 二三枝 [予約]		はじめて スイム30 11:30~12:00
12:00							
15							
30						限界SQUAT 12:10~12:25	【MOVE BODY】 AQUA45 12:10~12:55 大川 慶二郎
45		【MOVE BODY】 FIGHT45 12:25~13:10 上野 和馬 [予約]	【MOVE BODY】 AQUA45 12:40~13:25 満畑 志帆			限界HUKKIN 12:30~12:45	
13:00	SALSATION 12:40~13:40 中樫 早織 [予約]			【イベント】 リカバリーガンレッスン 13:00~13:30 徳岡 隆之介 [予約]	ノンストップ BAILA BAILA60 12:45~13:45 和佳子 [予約]		
15							
30							
45		【MOVE BODY】 POWER30 13:30~14:00 小柳津 昂 [アップデート] [予約]	【初級】 背泳ぎ30 13:35~14:05 坂井 詢香				
14:00	祝日限定イベント★ 親子で 【MOVE BODY】 FIGHT体験会 14:00~14:45 上野 和馬・空谷 美咲 [予約]			【有料】 All out martial 60 14:00~15:00 徳岡 隆之介 [予約]	カラダほぐす YOGA45 14:05~14:50 和佳子 [予約]	TRX オールラウンドアウト 14:00~14:20	
15:00		バレエ45 14:40~15:25 川嶋 英里 [予約]				TRX カーディオサーキット 14:25~14:45	
15	祝日限定イベント★ 親子で ピクニックボール 体験会 15:00~16:00 [予約]						
30		【有料】 バレエ ～アドバンスクラス～ 15:35~16:05 川嶋 英里 有料 [予約]	キッズスイミング 15:30~16:30				
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00	キッズ空手 60 16:30~17:30	キッズバレエ 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	キッズ空手 60 16:30~17:30	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
15							
30							
45							
18:00			キッズスイミング 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
15							
30							
45							
19:00							キッズスイミング 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。				★オースメレッスンのお知らせ★ ◆【イベント】MOVEBODY FIGHT60 11:30~12:30 Aスタジオ 定員:70名 担当:徳岡インストラクター 昨年10月、MOVEBODY NO.1インストラクターを決めるコンテストが開催され、初代チャンピオンとなった徳岡インストラクターのスペシャルイベントです！ ◆【イベント】リカバリーガンレッスン 13:00~13:30 Aスタジオ 定員:60名 担当:徳岡インストラクター ※Aスタジオ開催ですが、アイテム使用の為定員を60名としています。 ドクターエアのエクサガンハイバーを使って頭から足元まで全身をほぐしていきます。運動後のケアにもオススメです！ ◆【有料】All out martial 60 14:00~15:00 Aスタジオ 定員:48名 担当:徳岡インストラクター 料金:1,650円(税込) キックやパンチなどの格闘技ムーブを取り入れた高強度エクササイズ！全身を使って心肺機能を高め、脂肪燃焼&筋力アップを実現。 音楽に乗せて動き、ストレス発散&爽快感MAX！全力で駆け抜ける60分を楽しみましょう！ ◆ノンストップBAILABAILA60 12:45~13:45 Bスタジオ 定員:40名 担当:和佳子インストラクター ラテンのリズムに合わせて、60分間、夏の暑さにも打ち勝つ暑いレッスンを受けてませんか？ 気になるウエスト周りやヒップなどを意識的に動かすのでボディメイクにも効果的です！			

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。