

5月4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

		上飯田				江南					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB		
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											14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00											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
<p>みどりの日 ★おすすめレッスンのご案内 【MOVE BODY】POWER 12:35~13:05 担当:武藤 将徳 【MOVE BODY】AQUA 12:40~13:25 担当:石場 咲 【MOVE BODY】FIGHT 13:20~13:50 担当:武藤 将徳 MOVE BODYシリーズがスタートして5年が経ちました! POWERでは筋力アップトレーニング! FIGHTでは格闘技の動きで滝汗! AQUAではプールならではの水の特性を使ったトレーニング! 夏に向けて! 引き締まったカラダを目指しましょう♪</p>											


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。

5月4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)	ジム	プール		
09:00											09:00
15											15
30				短期水泳教室 2~3コース使用 9:00~10:00							30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45		カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 清畑 志帆	BAILA BAILA45 10:30~11:15 若松 宏美	ベビースイミング 45 10:30~11:15	MAT PILATES45 10:25~11:10 鈴木 二三枝	健康エール 45 10:35~11:20 木田 博貴			ベビースイミング 45 10:30~11:15		11:00
11:00											15
15											30
30											45
45		ZUMBA 11:35~12:20 はづき	[MOVE BODY] CONDITION45 11:30~12:15 若松 宏美		骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 和佳子	アクティブ ストレッチ 11:40~12:10 木田 博貴			週替わり 四泳法45 11:30~12:15 小林 佳澄		12:00
12:00											15
15											30
30											45
45		HATHA YOGA ティーフ プレス フロウ45 12:35~13:20 はづき	Ageless Martial30 12:35~13:05 上野 和馬		【GW限定】 ゴールデンコンピ シリーズ第2弾 MOVE BODY DANCE60 12:35~13:35 山下 舞香 和佳子	カラダしぼる YOGA45 12:35~13:20 中村 友香里		Ageless Mobi20 12:40~13:00 アップデート	スィム500 12:25~12:55 小林 佳澄		13:00
13:00											15
15											30
30											45
45											14:00
14:00		限界HUKKIN 14:00~14:15	[MOVE BODY] POWER30 ~浜松葵東★まつり~ 13:25~13:55 方 秀吉	【初級】 平泳ぎ30 13:35~14:05 坂井 絢香	【GW限定】 ゴールデンコンピ シリーズ第3弾 MOVE BODY FIGHT60 13:55~14:55 池田 早帆莉 河村 大毅	アロマヒーリング ストレッチ45 13:45~14:30 中村 友香里					14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00		KIDS 体育のミカタ 短期教室 15:00~16:00		キッズスイミング 15:30~16:30		キッズ 体育のミカタ 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 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		18:00
15											15
30											30
45											45
19:00									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)

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]...整理券をお取り致します。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。

◆11:30~12:15
【有料】 天空大河45 料金:1,650円 定員:10名 担当:鈴木 二三枝
 空手や武術の動作を取り入れた、音楽に合わせて行う格闘系フィットネス・プログラムです。天・空・大・河の4パートで構成され、力強い突きや動きと優雅な舞踏のような動作を融合させ、心身の解放やストレス発散、体力向上を目指すプログラムです。どなたでもご参加いただけます。

◆12:35~13:35
【GW限定】 ゴールデンコンピシリーズ第2弾 MOVE BODY DANCE60
 定員:70名 担当:和佳子・山下 舞香
 この日限りの限定コンピ! バックナンバー含めて60分間たっぷり踊りましょう!

◆13:55~14:55
【GW限定】 ゴールデンコンピシリーズ第3弾 MOVE BODY FIGHT60
 定員:70名 担当:河村 大毅・池田 早帆莉
 この日限りの限定コンピ! バックナンバー含めて60分間たくさん汗を流しましょう!