

3月20日(金) [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		<input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。 服装を調整し、お尻をお締めください。 □ 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。 [インストラクター] 2名で指導をサポートします。 [スタジオ] 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。							15	
30				短期水泳教室 2~3コース使用 9:00~10:00			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)			30
45										45
10:00										10:00
15										15
30										30
45		エアロ1 10:30~11:10 飯島 邦江 [予約]	ヨガ45 10:25~11:10 藤田 浩美 [予約]	短期水泳教室 2~3コース使用 10:30~11:30	ステップ1 10:25~11:05 和佳子 [予約]	バレトン45 10:20~11:05 浜崎 香帆 [予約]				45
11:00										11:00
15										15
30										30
45		骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 飯島 邦江 [予約]	SALSATION 11:30~12:30 藤田 浩美 [予約]		エアロ1 11:25~12:05 浜崎 香帆 [予約]	カラダほぐす YOGA45 11:25~12:10 和佳子 [予約]				45
12:00										12:00
15										15
30										30
45		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 田村 夏佳 [予約]	【MOVE BODY】 POWER30 12:50~13:20 小柳津 昂 [予約]	【有料】 遠泳スクール30 ※1~4コース使用 13:00~13:30 浅野 智啓 [予約]						45
13:00										13:00
15										15
30										30
45										45
14:00		太極拳45 13:40~14:25 中村 有見 [予約]	HATHA YOGA ティー プレス フロウ45 13:40~14:25 川島 博美 [予約]	スイミング サークル45 13:40~14:25 浅野 智啓 [整理券]						14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										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 チャリーディング 三遠ネオフェニックス 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 チャリーディング 三遠ネオフェニックス 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 I・ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ チャリーディング 三遠ネオフェニックス 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 チャリーディング 三遠ネオフェニックス 18:40~19:40							19:00
		3月20日(金・祝) 春分の日 特別イベント ■【有料】遠泳スクール30 13:00~13:30 担当:浅野 料金:500円(税込) 定員:20名 ■スイミングサークル45 13:40~14:25 担当:浅野 定員:20名 【担当者経歴】 ジュニアパンパシフィック選手権 日本代表 / サンタクララ国際大会 日本代表 日本短水路新記録樹立 / インカレ、インハイ、国体、JOC優勝など 本格的に水泳のレベルアップを目指す方にオススメのイベントです。 3/13(金)よりフロントにて申込が可能です。 有料プログラムは当日フロントでご参加ください。			◆【バレトン45】 10:20~11:05 担当:浜崎 バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせで行う 有酸素系のエクササイズです。 ◆【有料 ピックルボール練習会】 12:40~13:40 担当:大川 参加料金:880円(税込) ピックルボールのルール説明から打ち方まで丁寧に説明させていただきます。 初めての方でも慣れていく方も楽しみながらスキルアップできるクラスです。 ◆【有料 藤枝店ピックルボール大会】 15:00~16:30 担当:大川・河村 参加料金:1,100円 ピックルボールの試合をたっぷり楽しみたい方にオススメです! ルール説明や打ち方の練習時間も設けますので、初めての方でもご参加いただけます。 ※ピックルボール練習会/大会の参加料金はフロントにてお支払いください					

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。