

4月29日(水) [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	
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

休館日

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。

昭和の日

★おすすめレッスンのご案内

KICKOUT75


担当:岡田 敦子 時間:11:00~12:15 金額:1,650円(税込) 場所:Aスタジオ

今年もやります! KICK OUT! キックやパンチなど格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です。

動作の基礎練習に加え、動きと動きを組み合わせたコンビネーションで滝汗間違いなし!是非この機会にご参加ください。

4月29日(水) [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				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(とどのうヨガピラ)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)				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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>◆12:25~13:10 【有料】背骨と股関節の調律エクササイズ 担当:和佳子 料金:1,980円 背骨・股関節を運動させ機能改善を行います。 身体の調子を整えたい方、是非ご参加ください!</p> <p>◆12:20~13:20 【有料】ZUMBA 担当:藤村 知都・U-ko 料金:2,200円 大人気プログラムZUMBAを、ダブルインストラクターでご提供いたします。 盛り上がること間違いなし!是非ご参加ください。</p> <p>◆13:35~14:35 MOVEBODY POWER60 担当:丸山 豊広・石川 玲央 この日限りの限定コンビ!バックナンバー含めて60分間たっぷり筋トレしましょう!</p> <p>◆13:35~14:20 【有料】Fit Hop45 韓国発祥のダンスフィットネスプログラムでヒップホップの動きに有酸素運動と筋肉運動を融合! 世界中のヒット曲やK-POPに合わせて一緒に踊りましょう!</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 該当のプログラムに備えた方向向けのクラスです。</p> <p>NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>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。</p> <p>予約 …予約が必要なクラスです。</p> <p>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。</p> <p>W …インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>												

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。