

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。

9月23日(火) [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				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	
09:00				
15	☐ どなたでも参加いただけます。 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名で指導をサポートします。 【更新】 …店舗オリジナルのレッスンです。 【更新】 …振付や音楽が更新されたプログラムです。		
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	BAILA BAILA45 10:25～11:10 中橋 早織 【予約】	ヨガ45 10:30～11:15 溝畑 志帆 【予約】		
11:00				
15				
30				
45	ZUMBA 11:30～12:15 中川 典子 【予約】	～MB-1セミファイナリスト による～ 【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30～12:15 溝畑 志帆 【予約】		
12:00				
15				
30				
45	オリジナル エアロ45 12:30～13:15 中川 典子 【予約】	オリジナル ストレッチ45 ～夏の疲れをほぐそう～ 12:30～13:15 上野 和馬 【予約】	【有料】 スイム 12:00～12:30 寺澤 幸代 【整理券】	
13:00				
15				
30				
45	【ヒップアップ、ぽっこりお腹を 引き締める会】 13:30～14:00 横山 明日花 【予約】	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:30～14:00 上野 和馬 【予約】	【MOVE BODY】 AQUA30 13:30～14:00 溝畑 志帆 【アップデート】	
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
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	
15				
30				
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	
15				
30				
45				
18:00	キッズ 体育のミカタ 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	
15				
30				
45				
19:00	9月23日(火・祝) 秋分の日イベント 【ヒップアップ、ぽっこりお腹を引き締める会】 担当：横山 明日花 場所：Aスタジオ 定員：10名 時間：13:30～14:00 料金：550円(税込) ※当日までに入金 申込方法：フロントもしくはお電話にて 内容：お腹、お尻トレーニング ◎充実したジム時間を送りたい方 ◎楽しく汗をかきたい方 ◎ストレス発散したい方 ◎お腹、お尻周りの脂肪が気になる方 ◎トレーニング内容に悩まれている方 ◎モチベーションアップしたい方 皆様のご参加お待ちしております♪ ※トレーニング初心者の方でも大歓迎です ※全力で笑顔でお待ちしております			

藤枝			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
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)			
【MOVE BODY】 CONDITION45 10:30～11:15 大石 愛奈 【予約】	シェイピング30 10:40～11:10 大川 慶二郎 【予約】		
【MOVE BODY】 FIGHT45 11:35～12:20 MIEKO 岡村 ひかり 【予約】	カラダほぐす YOGA45 11:30～12:15 山本 さおり 【予約】		【MOVE BODY】 AQUA45 11:40～12:25 大川 慶二郎 【アップデート】
【MOVE BODY】 POWER45 12:40～13:25 石川 玲央 【予約】	【有料】 ZUMBA60 12:40～13:40 MIEKO U-ko 【予約】	FOCUS PILATES 【美腹】20 12:35～12:55	
【MOVE BODY】 SHAPE30 13:45～14:15 岡村 ひかり 【アップデート】 【予約】	【有料】 MOVEBODY DANCE60 14:00～15:00 MIEKO U-ko 【有料】 【予約】	FOCUS PILATES 【美姿勢】20 13:00～13:20	
キッズチャダンス キッズ 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
キッズチャダンス 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
キッズチャダンス 90 17:30～19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:30～19:30
9/23(祝)は MOVEBODY祭り!! 全6カテゴリーを1日で楽しむ事ができます! この機会にぜひご参加下さい!! ★イベントレッスンのお知らせ★ ◆MOVEBODY FIGHT45 11:35～12:20 Aスタジオ 担当:MIEKOインストラクター・岡村 ひかりインストラクター 定員:40名 料金:2,200円(税込) MOVEBODYインストラクターNO.1を決めるグランプリのセミファイナルに進出した2名によるレッスンになります。 普段、関東で活躍しているMIEKOインストラクターとのコラボレッスン、ぜひご参加下さい!! ◆【有料】ZUMBA60 12:40～13:40 Bスタジオ 担当:U-koインストラクター・MIEKOインストラクター 定員:40名 料金:2,200円(税込) ラテンミュージックを中心に、世界約100の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス! U-koインストラクター・MIEKOインストラクターと一緒に楽しく音楽が響り出すZUMBAのパワーと効果を是非ご体感ください!! (承認NO:34066) ◆【有料】MOVEBODY DANCE60 14:00～15:00 Bスタジオ 担当:U-koインストラクター・MIEKOインストラクター 定員:40名 料金:1,650円(税込) 世界の様々なジャンルを体感し、刺激的でココロが躍り立つトリハダ感覚を新発見! デクニックよりもカラダを動かすコトを楽しみなながら、いつもより少し長い60分間、踊り尽くしましょう!			

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。