

5月3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

		上飯田				江南						
		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB			
09:00											09:00	
15		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。										15
30		NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> [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。 <input type="checkbox"/> [予約]…予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> [アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。 <input type="checkbox"/> [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。										30
45												45
10:00											10:00	
15											15	
30		ヨガ45 10:00~10:45 KAORI									30	
45			親子で楽しむ 運動あそび 45 10:30~11:15								45	
11:00											11:00	
15		BASE WALK30 11:05~11:35 KAORI									15	
30				ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45							30	
45											45	
12:00											12:00	
15											15	
30		[MOVE BODY] FIGHT30 12:00~12:30 土佐 幸大									30	
45											45	
13:00											13:00	
15											15	
30		BAILA BAILA45 13:00~13:45 NAOMI									30	
45											45	
14:00											14:00	
15											15	
30		[MOVE BODY] POWER30 14:05~14:35 土佐 幸大									30	
45		[アップデート]									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	
15											15	
30											30	

☆5/3(金) おすすめ有料レッスンのお知らせ☆

【有料オリジナル】AERO60
13:00~14:00 Bスタジオ 担当:近藤 幸子 定員41名 【有料550円(税込)】
エアロビクス中級クラスです。難易度の高いエアロビクスに挑戦したい方 お待ちしております。

【有料オリジナル】リンパマッサージヨガ
14:15~15:00 Bスタジオ 担当:近藤 幸子 定員22名 【有料550円(税込)】
ボールを使用しながら溜まった老廃物を洗い流し固まった身体をほぐしていくクラスです。
日頃の疲れを解消したい方、むくみが気になるという方におすすめです。

※WEB予約システムにてご予約をいただき、レッスン開始までにフロントにてご入金をお願いいたします。
※ご入金後の返金は致しかねます。ご了承ください。
※入場の際はご入金レシートをお持ちの上、ご入場ください。
※WEB予約キャンセル待ちで繰り上がった場合は、ご入金いただきご参加可能となります。

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

5月3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					
09:00		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		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 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。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 予約 …予約が必要なクラスです。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。 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。				15	
30									30	
45									45	
10:00									10:00	
15									15	
30									30	
45									45	
11:00		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]	【有料】 スイム 11:00~11:30 有料 寺澤 幸代 [整理券]	【有料】 エアロ 汗かき祭 10:20~11:20 坂井 菜穂 有料 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ30 10:55~11:25 大石 愛奈 [予約]			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]	【有料】 スイム~フィン~ 11:45~12:15 有料 寺澤 幸代 [整理券]	ステップ1 11:40~12:20 坂井 菜穂 [予約]	[MOVE BODY] FIGHT30 11:45~12:15 池田 早帆莉 [予約]		アクアミット +F 30 11:45~12:15 坂本 新太郎	12:00	
15									15	
30									30	
45									45	
13:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 田村 夏佳 [予約]	FAST WALK30 12:50~13:20 満畑 志帆 [予約]	NEW アクア ダンス30 12:30~13:00 川島 博美	エアロ1 12:40~13:20 浜崎 香帆 [予約]	ヨガ45 12:40~13:25 坂井 菜穂 [予約]			13:00	
15									15	
30									30	
45									45	
14:00		NEW [MOVE BODY] DANCE45 13:45~14:30 満畑 志帆 [予約]	HATHA YOGA ディーブ プレス フロウ45 13:40~14:25 川島 博美 [予約]		ZUMBA 13:40~14:25 浜崎 香帆 [予約]	【イベント】 UNIVERSAL YOGA EARTH 13:45~14:30 戸田 兼介 [予約]	メリハリABS 13:45~14:05 池田 早帆莉 NEW SPARTAN BODY20 14:15~14:35 池田 早帆莉	アクアミット +F 45 13:45~14:30 坂本 新太郎	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 チャリティー 三選ネオフェニックス リトル60 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30		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	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 チャリティー 三選ネオフェニックス キッズ60 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 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 II 17:30~18:30	キッズ チャリティー 三選ネオフェニックス ジュニア60 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30	キッズチャアダンス 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	18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00									19:00	
15									15	
30									30	
		【有料】スイム~フィン~ 11:45~12:15 担当:寺澤 幸代 金額:550円 定員:12名 ※フィンのサイズにより、キャンセル待ちの可能性あり 足ひれを付けて推進力を感じながら泳ぎます。25M泳ぎ切れる方におすすめのプログラムです。 お申し込みは4/26(金) 10:00~フロントまたは、担当者まで。 入金は当日レッスン前までをお願いします。 4月新規導入プログラムに参加してみませんか?! 【FAST WALK30 12:50~13:20 担当:満畑 志帆 【[MOVE BODY] DANCE45 13:40~14:25 担当:満畑 志帆			【有料クラスのご案内】 10:30~「エアロ汗かき祭り」 担当:坂井菜穂インストラクター 価格:1,100円(税込) 定員:48名 久しぶりに坂井さんが帰ってきます!一緒にいっぱい汗かいてください!! エアロ2に慣れていらっしゃる方にオススメのレッスンです。 【プールレッスンについて】 ご予約不要です。レッスン開始前までにプールギャラリー側のコースにお集まりください。					

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。