

2月24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		<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。										15
30		<input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。										30
45		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。										45
10:00											10:00	
15											15	
30											30	
45		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:25~11:10 川島 博美 予約	はじめて BAILA BAILA 30 10:25~10:55 若松 宏美 予約	ベビースイミング 45 10:30~11:15	[MOVE BODY] POWER45 10:30~11:15 熊澤 正宗 アップデート	健康エール30 10:50~11:20 大川 慶二郎 予約	Punch'n Kick20 11:00~11:20 池田 早帆莉			ベビースイミング 45 10:30~11:15	45	
11:00											11:00	
15											15	
30											30	
45		ZUMBA 11:30~12:15 はづき 予約	[MOVE BODY] DANCE30 11:15~11:45 若松 宏美 予約		[MOVE BODY] FIGHT45 11:35~12:20 山下 舞香 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 11:35~12:20 熊澤 正宗 予約					45	
12:00											12:00	
15											15	
30											30	
45											45	
13:00		SALSATION 12:35~13:35 はづき 予約	[MOVE BODY] CONDITION30 12:05~12:35 若松 宏美 アップデート 予約	[有料] テザー 12:00~12:30 川島 博美・寺澤 幸代 有料 整理券							15	
15											15	
30											30	
45											45	
13:00											13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00		カラダほぐす YOGA30 13:55~14:25 是づき 予約	[MOVE BODY] SHAPE30 ~過去曲MIX~ 13:45~14:15 杉本 隼月 予約	[有料] 平泳ぎ30 12:50~13:20 坂井 絢香 有料 整理券							15	
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	
16:00											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							15	
15											15	
30											30	
45											45	
18:00											18:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00		◇HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 (10:25~11:10) 担当:川島 博美 1月にアップデートした新しいHATHA YOGAを是非ご体感ください♪ ◇【MOVE BODY】POWER30 (12:55~13:25) 担当:杉本 隼月 今月アップデートの【MOVE BODY】POWER30!! 祝日もきっちり追い込みましょう♪ ◇【有料】テザー (12:00~12:30) 担当:川島 博美 / 寺澤 幸代 定員:20名 価格:550円(税込) 予約開始:2/17(月) 12:00~フロントにて テザー(ベルトとチューブを繋げたツール)を使った水中トレーニングです。 いつもと違う刺激が体幹に加わることで、水中エクササイズの効果をより体感 できます。 ◇【有料】平泳ぎ30 (12:50~13:20) 担当:坂井 絢香 定員:3名 価格:1650円(税込) 予約開始:2/17(月) 14:00~フロントにて タブレット、水中カメラを使用し、フォームチェックをしながらレッスンしていきます。										19:00
		知久インストラクターのご担当するレッスン及び ピックルボールサークルについては、 館内掲示物にて、ご案内いたします。										

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【iTipNESS】へアクセスしてご確認ください。