

10月13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

		上飯田					江南						
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB			
09:00												09:00	
15		☐ 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。										15	
30												30	
45												45	
10:00		[MOVE BODY] POWER45 ～私達のトリセツ～ 9:50～10:35 水島 七海・宮田 菜摘 香川 未来	ZUMBA 9:50～10:35 篠原 ゆきえ		誰でも上手くなる バタ足レッスン 10:00～10:30 新谷 一穂							10:00	
15												15	
30												30	
45												45	
11:00		オリジナル ジョイント エアロ60 10:55～11:55 横井 裕美 藤城 舞衣	親子で楽しむ 運動あそび 親子 11:00～12:00	限界SQUAT 11:00～11:15 水島 七海	クロールを うまくするレッスン 10:40～11:10 新谷 一穂							11:00	
15												15	
30												30	
45												45	
12:00												12:00	
15												15	
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 12:15～13:15 藤崎 英代	Ageless Mobi30 12:20～12:50 水島 七海		スピードを出す クロール 11:20～11:50 新谷 一穂							12:00	
45												45	
13:00												13:00	
15												15	
30												30	
45												45	
14:00		[MOVE BODY] FIGHT60 ～汗と涙の格闘塾～ 13:35～14:35 佐藤 瑞歩 藤本 真也 巻野 直弥	ヨガ60 13:10～14:10 KUMI		アクア ダンス45 13:25～14:10 鈴木 珠代							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	キッズチアダンス 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	キッズチアダンス 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	キッズチアダンス ジュニアⅡ60 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	
		スポーツの日：健康で活力ある社会の実現を願う国民の祝日 ★おすすめレッスンのお知らせ ・基礎DAN 12:00～12:20 Aスタジオ 担当:AYAKO ・【MOVE BODY】DANCE30 12:35～13:05 Aスタジオ 担当:AYAKO あのAYAKOが江南へ上陸！? MB DANCE・HIPHOP・UMWD・トルチャで大活躍中のインストラクターが20周年を迎えた江南でレッスンを開催いたします。この日しか体験できないAYAKOワールドをぜひご体験ください!											

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。

10月13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																15
30																30
45																45
10:00																10:00
15																15
30																30
45																45
11:00	ヨガ45 10:30～11:15 中橋 早織	BAILA BAILA45 10:30～11:15 若松 宏美	ベビースイミング 45 10:30～11:15				BAILA BAILA45 10:20～11:05 和佳子	【イベント】 太極舞45 10:25～11:10 鈴木 二三枝				【感謝祭イベント】 藤枝CUP 2025! 10:30～11:30	ベビースイミング 45 10:30～11:15			11:00
15																15
30																30
45																45
12:00	ノンストップ BAILA BAILA45 11:35～12:20 中橋 早織	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30～12:15 若松 宏美					【イベント】 シンプルイズ ベスト! ～これがエアロだ!～ 11:25～12:15 和佳子	MAT PILATES45 11:25～12:10 鈴木 二三枝				【感謝祭イベント】 藤枝CUP 2025! 11:30～12:30	【感謝祭イベント】 藤枝CUP 2025! ～プールで運動会～ 11:35～12:35			12:00
15																15
30																30
45																45
13:00																13:00
15																15
30																30
45																45
14:00	【MOVE BODY】 DANCE45 12:55～13:40 満畑 志帆	Ageless Mobi20 12:55～13:15 壺谷 美咲					【初級】 バタフライ30 13:35～14:05 坂井 絢香									14:00
15																15
30																30
45																45
15:00																15:00
15																15
30																30
45																45
16:00	祝日限定イベント★ 【有料】 ピククルボール ～レクチャー＆体験会～ 15:00～16:00	バレエ45 14:40～15:25 川嶋 英里	キッズスイミング 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										キッズスイミング 16:30～17:30			17:00
15																15
30																30
45																45
18:00			キッズスイミング 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													キッズスイミング 18:30～19:30			19:00
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備わっ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 …整理券をお取り致します。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。 リブアクト …振付や音楽が更新されたプログラムです。 ★オススメレッスンのお知らせ★ ◆【イベント】太極舞 10:25～11:10 Bスタジオ 担当: 鈴木 二三枝 インストラクター 中国の伝統武術や太極拳などをベースに、音楽に合わせて舞うプログラムです! 年齢に関係なくどなたでも参加できます! ◆【イベント】シンプルイズベスト!～これがエアロだ!～ Aスタジオ 担当: 和佳子 インストラクター 懐かしい、これをエアロ! を体感しませんか? キックあり、ジャンプあり、たくさんの汗と一緒に流しましょう! ★感謝祭イベント★ 藤枝CUP2025!! ◆プールで運動会! 11:35～12:35 プールエリア 予約不要! 水中での大運動会を開催! リレーや玉入れなど、色々な種目を水中で実施します! 普段できない体感で心もカラダも開放しちゃいましょう! ウォーミングアップでは【MOVEBODY】AQUA も実施します! ◆藤枝NO.1 決定戦! 10:30～12:30 シムエリア&Cスタジオ 予約不要! 日頃の感謝を込めて、藤枝店NO.1 決定戦を開催! 様々な種目にチャレンジして、藤枝NO.1 になりませんか? 詳細は館内POPにてお知らせいたします! 皆様のご参加お待ちしております!																