9月21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

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頂きます。

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。

上飯田

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	【成人】スタジオ発表会 10:00〜11:00	オリジナルピラティス45 10:00〜10:45 篠原 ゆきえ 予約		
30				
45				
11:00				
15	【成人】スタジオ発表会 11:00〜12:00	メリハリHIP15 11:10〜11:25 森 純弥	ベビースイミング45 11:00〜11:45	
30		メリハリABS15 11:30〜11:45 森 純弥		
45				
12:00				
15				
30		エアロ1 12:20〜13:00 近藤 幸子 予約	【MOVE BODY】AQUA 12:30〜13:00 五十嵐 由美 アップデート	
45	【MOVE BODY】POWER45 12:30〜13:15 森 純弥 予約			
13:00				
15				
30		エアロ2(60分) 13:20〜14:20 近藤 幸子 有料 予約		
45	【MOVE BODY】SHAPE45 13:35〜14:20 五十嵐 由美 W 佐藤 瑞歩 予約 アップデート			
14:00				
15				マスターズレーン 14:15〜15:15
30				
45	ヒーリングストレッチ20 14:40〜15:00 佐藤 瑞歩			
15:00				
15				
30				
45	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				
30				
45	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				
30				
45	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				
30				
45				
19:00			キッズスイミング 18:40〜19:40	

江南

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				
15				
30	オリジナル おはようストレッチ 10:15〜10:35 石場 咲			
45		BAILA BAILA45 10:20〜11:05 後藤 清美 予約		ベビースイミング45 10:30〜11:15
11:00				
15	オリジナル 【江南にやってKITA!!】喜多'sエアロ 10:55〜11:40 喜多 智大 予約			
30		【MOVE BODY】POWER30 11:20〜11:50 武藤 将徳 予約		ベビースイミング45 11:15〜12:00
45				
12:00				
15	オリジナル 【江南で魅せにKITA!!】喜多'sエアロ 12:00〜12:45 喜多 智大 有料 予約	ZUMBA 12:10〜12:40 伊藤 舞子 予約		
30				
45			【MOVE BODY】AQUA45 12:35〜13:20 石場 咲 アップデート	
13:00				
15	オリジナル まだまだ暑いぜ! 胸を刺激するマーシャル45 13:05〜13:50 喜多 智大 有料 予約	オリジナル ジョイントエアロ1 13:00〜13:50 伊藤 舞子 林 晃史 W 予約		
30				
45				
14:00				
15	【MOVE BODY】CONDITION45 14:10〜14:55 喜多 智大 予約	オリジナル ジョイントエアロ(中上級) 14:10〜15:10 伊藤 舞子 林 晃史 W 有料 予約		
30				
45				
15:00				
15				
30				
45		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				
30				
45	キッズストリートダンスキッズ60 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				
30				
45	キッズストリートダンスジュニアⅢ60 17:30〜18:30	キッズ体育のミカタ 17:30〜18:30		キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00				
15				
30				
45	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:30〜19:30			キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00				

★おすすめレッスンのお知らせ

①【江南にやってKITA!!】喜多'sエアロ 10:55〜11:40
②【江南で魅せにKITA!!】喜多'sエアロ 12:00〜12:45 <料金: 1,100円(税込)>
③まだまだ暑いぜ! 胸を刺激するマーシャル45
13:05〜13:50 <料金: 1,100円(税込)>
④ジョイントエアロ1 13:00〜13:50
⑤ジョイントエアロ(中上級) 14:10〜15:10 <料金: 1,650円(税込)>

関東から大人気インストラクターである喜多智大さんが江南店に初上陸
エアロビクス、マーシャル、MOVEBODYと盛りだくさん。
そして他店でも活躍されている林さんをお呼びして、伊藤さんとジョイントレッスン。
この日だけのスペシャルレッスン、是非ご参加ください!!

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。

9月21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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:30〜11:15 はづき 予約	BAILA BAILA45 10:30〜11:15 若松 宏美 予約	ベビースイミング45 10:30〜11:15
11:00			
15			
30			
45	ZUMBA 11:35〜12:20 はづき 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 11:30〜12:15 若松 宏美 予約	
12:00			
15			短期水泳教室 最大2コース使用 12:00〜13:00
30			
45	SALSATION 12:40〜13:40 奈実 予約	カラダほぐす YOGA30 12:35〜13:05 溝畑 志帆 予約	
13:00			
15			
30			
45		【MOVE BODY】POWER45 13:30〜14:15 洞 大凱 予約	【初級】平泳ぎ30 13:35〜14:05 坂井 絢香 整理券
14:00			
15	【有料】施設貸出 14:00〜15:00 有料 予約		
30			
45		バレエ45 14:40〜15:25 川嶋 英里 予約	
15:00			
15	【有料】施設貸出 15:00〜16:00 有料 予約		
30			
45		【有料】バレエ〜アドバンスクラス〜 15:35〜16:05 川嶋 英里 有料 予約	キッズスイミング 15:30〜16:30
16:00			
15			
30			
45	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
17:00			
15			
30			
45			キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00			

藤枝

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ(多目的スタジオ)	プール
09:00				
15	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)			
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	【イベント】MOVE BODY FIGHT 45 10:25〜11:10 池田 早帆莉 長谷川 莉旺 W 予約	MAT PILATES45 10:25〜11:10 鈴木 二三枝 予約		ベビースイミング45 10:30〜11:15
11:00				
15				
30				
45	骨盤リズムダイエット45 11:30〜12:15 和佳子 予約 アップデート	Ageless Martial30 11:35〜12:05 池田 早帆莉 予約	【有料】天空大河45 11:30〜12:15 鈴木 二三枝 有料 予約	
12:00				
15				
30				
45	【MOVE BODY】DANCE45 12:35〜13:20 中村 友香里 予約	健康エール45 12:30〜13:15 河村 大毅 予約	【有料】背骨と股関節の調律エクササイズ 12:35〜13:20 和佳子 有料 予約	
13:00				
15				
30				
45	ステップ1 13:40〜14:20 KAZUE 予約	カラダほぐす YOGA45 13:45〜14:30 中村 友香里 予約		
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45		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
16:00				
15				
30				
45	キッズ空手60 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
17:00				
15				
30				
45		キッズ体育のミカタ 17:30〜18:30		キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00				
15				
30				
45				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頂きます。
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。

■【MOVE BODY】尽くし!!
3日間で目指せ全制覇!!

【MOVE BODY】は全部で6カテゴリー!
FIGHT・POWER・SHAPE・CONDITION・DANCE・AQUA それぞれ違った楽しさ、動き、達成感があります。
“いつもの同じレッスン” から一歩踏み出して、是非全種類チャレンジしてみて下さい! 全部参加した先に、新しい自分・新しい楽しさがきっとあります。
さあ、あなたは【MOVE BODY】全制覇できるかな!?

■施設貸出

880円(30分) / 1,760円(60分) ※税込価格
Aスタジオではピックルボールの利用も可能です。
※祝日は上記価格となります。
事前にWEB予約、またはフロントにてお申し出ください。

さよなら! ありがとう! 池ちゃん!

藤枝店を去る池田インストラクターの門出を祝う1日 です。
池田早帆莉のレッスンを藤枝店で受けられるのはこの日が最後です!
Don't miss it!

11:30〜 **『【有料】天空大河45』**
価格:1,650円(税込) 定員:10名

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。