

5月4日(土) [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	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"/> [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		<input type="checkbox"/> [W]…インストラクター2名が皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> [オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。 <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。								キッズスイミング 9:00~10:00	45
10:00											10:00
15											15
30		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 MIO		キッズスイミング キッズスイマー 10:00~11:00	HULA HULA 10:25~11:10 KUMI		キッズバレエ ジュニアI 10:00~11:00		キッズスイミング 10:00~11:00	30
45											45
11:00											11:00
15											15
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 11:00~12:00	健康工房15 11:15~11:30 杉本 亘		キッズスイミング キッズスイマー 11:00~12:00			キッズバレエ ジュニアII 11:00~12:00		キッズスイミング 11:00~12:00	30
45			免疫ケア体操 11:35~11:55 杉本 亘			[MOVE BODY] CONDITION45 11:30~12:15 KUMI					45
12:00											12:00
15											15
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00			キッズスイミング ジュニアスイマーI 12:00~13:00			キッズバレエ 60 12:00~13:00		キッズスイミング 12:00~13:00	30
45			エアロ1 12:30~13:10 篠原 ゆきえ						TRX オールワークアウト 12:25~12:45 杉本 陸		45
13:00									TRX フローストレッチ 12:50~13:10 杉本 陸		13:00
15											15
30					キッズスイミング ジュニアスイマーII 13:00~14:00						30
45		ZUMBA 13:30~14:15 篠原 ゆきえ				NEW FAST WALK30 13:35~14:05 真澄		親子で楽しむ 運動あそび 60 13:15~14:15		ベビースイミング 45 13:30~14:15	45
14:00											14:00
15											15
30					キッズスイミング ジュニアスイマーIII 14:00~15:00						30
45											45
15:00		エアロ2 14:35~15:25 篠原 ゆきえ		TRX フローストレッチ 14:40~15:00 杉本 亘							15:00
15											15
30											30
45											45
16:00		[MOVE BODY] POWER45 15:45~16:30 五十嵐 由美			キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30			ZUMBA 15:30~16:15 真澄		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:00~16:00	16:00
15											15
30					キッズチアダンス ジュニアIII 16:00~17:00					キッズスイミング 16:00~17:00	30
45											45
17:00		NEW FAST WALK30 16:50~17:20 五十嵐 由美			キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:30~17:30			[MOVE BODY] POWER30 16:30~17:00 藤本 真也			17:00
15											15
30											30
45											45
18:00					キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:30~18:30					キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:00~18:00	18:00
15											15
30											30
45											45
19:00					キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:30~19:30					キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 18:00~19:00	19:00
15											15
30											30
☆5/4(土) おすすめレッスンのお知らせ☆ TRXオールワークアウト 12:25~12:45 ジムエリア 担当:杉本 陸 定員11名 短時間で追い込みたい、たくさん汗をかきたい方におすすめクラスです。 TRXフローストレッチ 12:50~13:10 ジムエリア 担当:杉本 陸 定員11名 柔軟性を高め、身体をリラックスさせたい方におすすめクラスです。											

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。

5月4日(土) [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		
08:00											08:00
15											15
30				キッズスイミング 8:00~9:00							30
45											45
09:00											09:00
15											15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:00~10:00	キッズ チアリーディング 三選ネオフェニックス 9:00~10:00		キッズスイミング 9:00~10:00					キッズスイミング 9:00~10:00		30
45											45
10:00											10:00
15											15
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	キッズ チアリーディング 三選ネオフェニックス リトル60 10:00~11:00		キッズスイミング 10:00~11:00				免疫ケア体操 10:30~10:50	キッズスイミング 10:00~11:00		30
45											45
11:00											11:00
15											15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 11:00~12:00	キッズ チアリーディング 三選ネオフェニックス 11:00~12:00		キッズスイミング 11:00~12:00				メリハリHIP 11:00~11:20	キッズスイミング 11:00~12:00		30
45											45
12:00											12:00
15											15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00								メリハリABS 11:55~12:15	ベビースイミング 45 12:00~12:45	30
45		エアロ2 12:25~13:15 平井 則子		ベビースイミング 45 12:30~13:15					NEW SPARTAN BODY20 12:25~12:45		45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00	HATHA YOGA ティープ フレス フロウ45 13:35~14:20 中川 典子	[MOVE BODY] SHAPE45 13:35~14:20 横山 明日花									14:00
15											15
30				キッズスイミング 14:00~15:00							30
45											45
15:00	[MOVE BODY] FIGHT45 14:45~15:30 藤原 史朗										15:00
15											15
30				キッズスイミング 15:00~16:00							30
45											45
16:00	NEW [MOVE BODY] DANCE30 15:50~16:20 若松 宏美										16:00
15											15
30				キッズスイミング 16:00~17:00							30
45											45
17:00	BAILA BAILA45 16:40~17:25 若松 宏美								キッズ ストリートダンス ジュニアI 60 15:00~16:00		17:00
15											15
30		スタジオ開放 17:00~18:00		キッズスイミング 17:00~18:00							30
45											45
18:00									キッズ ストリートダンス ジュニアII 60 17:00~18:00		18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30									キッズスイミング 18:30~19:30		30

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。

ご予約について

・Wインストラクターレッスンを検索する際は、筆頭担当者名をご利用ください。

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。