# 2月11日(水)[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 | 江南 Aスタジオ | 江南 Bスタジオ | 江南 プールB |
|---|---|---|---|---|
| 09:00 | 休館日 | おはようストレッチ 10:30〜10:50 | 親子で楽しむ運動あそび親子 10:15〜11:15 | 初級スイムスクール 10:30〜11:30 大森 真理子 有料 予約 |
| 11:00 | | エアロ2 11:15〜12:05 花岡 由美子 予約 | 【MOVE BODY】POWER30 11:40〜12:10 石場 咲 アップデート オリジナル 予約 | 中級スイムスクール 11:35〜12:35 大森 真理子 有料 予約 |
| 12:00 | | ZUMBA 12:25〜13:10 花岡 由美子 予約 | 【有料オリジナル】コンディショニングPILATES 12:25〜13:10 村川 秀美 有料 予約 | FUN SWIM 12:40〜13:10 大森 真理子 |
| 13:00 | | 【MOVE BODY】DANCE45 13:25〜14:10 予約 | MAT PILATES45 13:25〜14:10 村川 秀美 予約 | |
| 14:00 | | ヨガ60 14:30〜15:30 KUMI 予約 | | |
| 15:00 | | | 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 | | キッズバレエ 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 | | キッズバレエ 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 | | | | キッズスイミング 18:30〜19:30 |
| 19:00 | | | | |

**建国記念の日：日本の建国をしのび、国を愛する心を養う日**

**★おすすめレッスンのご案内**

花岡インストラクターが約1年振りに江南店でレッスンを開催!
この日限定のレッスンをお見逃しなく!!

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。

# 2月11日(水)[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。

## 浜松葵東

| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|---|---|---|---|
| 10:25 | カラダほぐす YOGA45 10:25〜11:10 山崎 久乃 予約 | エアロ1 10:25〜11:05 山本 さおり 予約 | ベビースイミング45 10:30〜11:15 |
| 11:30 | 骨盤リズム ダイエット30 11:30〜12:00 山崎 久乃 予約 | ZUMBA 11:25〜12:10 山本 さおり 予約 | 【有料】スイム30 12:00〜12:30 坂井 絢香 有料 整理券 |
| 12:15 | 【有料】ペルヴィスワーク60 12:15〜13:15 山崎 久乃 有料 予約 | 【MOVE BODY】FIGHT30 12:25〜12:55 溝畑 志帆 予約 | 【初級】背泳ぎ30 12:40〜13:10 坂井 絢香 整理券 |
| 13:15 | | 【MOVE BODY】POWER45 13:15〜14:00 菊池 奎吾 予約 アップデート | 【MOVE BODY】AQUA30 13:30〜14:00 溝畑 志帆 |
| 14:15 | 祝日限定イベント★ 親子でピックルボール体験会 13:45〜14:45 予約 | | キッズスイミング 14:30〜15:30 |
| 15:30 | 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 |
| 16:30 | キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30〜17:30 | キッズダンス ジュニアⅠ60 16:30〜17:30 | キッズスイミング 16:30〜17:30 |
| 17:30 | | キッズダンス ジュニアⅡ 17:30〜18:30 | キッズスイミング 17:30〜18:30 |
| 18:30 | | キッズダンス ジュニアⅢ 18:30〜19:30 | |

## 藤枝

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10:25 | ステップ1 10:35〜11:15 KAZUE 予約 | ヨガ45 10:30〜11:15 Tomomi 予約 | | | ベビースイミング45 10:30〜11:15 |
| 11:30 | 【MOVE BODY】POWER45 11:35〜12:20 MIEKO 予約 アップデート | エアロ1 11:35〜12:15 KAZUE 予約 | | | スイム1000 11:30〜12:15 小林 佳澄 |
| 12:15 | 【MOVE BODY】FIGHT45 12:45〜13:30 石川 玲央 予約 | 【有料】ZUMBA60 12:40〜13:40 MIEKO U-ko W 有料 予約 | | FOCUS PILATES【美姿勢】20 12:40〜13:00 / FOCUS PILATES【美腹】20 13:05〜13:25 | |
| 14:15 | 【有料】MOVEBODY DANCE60 14:00〜15:00 MIEKO U-ko W 有料 予約 | アロマヒーリングストレッチ45 13:55〜14:40 熊澤 正宗 予約 | | | |
| 15:30 | キッズチアダンス キッズ 15:30〜16:30 | キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30〜16:30 | キッズ ストリートダンス 15:30〜16:30 | | キッズスイミング 15:30〜16:30 |
| 16:30 | キッズチアダンス 16:30〜17:30 | キッズ 体育のミカタ 16:30〜17:30 | キッズ ストリートダンス 16:30〜17:30 | | キッズスイミング 16:30〜17:30 |
| 17:30 | キッズチアダンス 90 17:30〜19:00 | キッズ 体育のミカタ 17:30〜18:30 | キッズ ストリートダンス 17:30〜18:30 | | キッズスイミング 17:30〜18:30 |
| 18:30 | | | | | キッズスイミング 18:30〜19:30 |

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)

**★オススメレッスンのお知らせ★**

◆【有料】ZUMBA60 12:40〜13:40 Bスタジオ 定員40名
担当:U-koインストラクター&MIEKOインストラクター

◆【有料】MOVEBODY DANCE60
14:00〜15:00 Aスタジオ 定員70名
担当:U-koインストラクター&MIEKOインストラクター

9月にも実施したU-koインストラクターとMIEKOインストラクターのWレッスンが大好評につき第2弾実施します!! ぜひこの機会にご参加ください!!
詳細は館内掲示をご確認ください。

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。