

# 5月6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

上飯田		江南				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プールB		
09:00					09:00	
15					15	
30					30	
45					45	
10:00					10:00	
15					15	
30					30	
45					45	
11:00		[MOVE BODY] POWER45 10:30~11:15 佐藤 瑞歩 五十嵐 由美 W 予約	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	11:00	
15		アップデート		有料 予約	15	
30					30	
45					45	
12:00		[MOVE BODY] FIGHT45 11:35~12:20 杉本 陸 五十嵐 由美 武藤 将徳 W 予約	エアロ1 11:35~12:15 林 晃史 予約	中級 スイムスクール 11:35~12:35 大森 真理子	12:00	
15				有料 予約	15	
30					30	
45					45	
13:00		[MOVE BODY] DANCE60 12:40~13:40 菅我 日和 予約	ヨガ60 13:00~14:00 KUMI 予約	FUN SWIM 12:40~13:10 大森 真理子	13:00	
15					15	
30					30	
45					45	
14:00	休 館 日	オリジナル			14:00	
15					15	
30					30	
45					45	
15:00			KOJI ~オリジナルエアロ~ 14:10~15:10 林 晃史 有料 予約	[MOVE BODY] SHAPE30 14:20~14:50 佐藤 瑞歩 予約	[MOVE BODY] AQUA30 14:15~14:45 菅我 日和 五十嵐 由美 W	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	キッズスイミング 15:30~16:30	16:00
15						15
30					30	
45					45	
17:00		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	
15					15	
30					30	
45					45	
18:00		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	
15					15	
30					30	
45					45	
19:00		キッズバレエ 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ご案内 上飯田店とコラボイベントを開催いたします! どのレッスンに入っても大満足間違いなし。 DANCEには、大人気IRが勢揃いするの!? 60分間一緒に踊りきりましょう♪ 皆様のご参加お待ちしております!				

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。

# 5月6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

		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				短期水泳教室 2~3コース使用 9:00~10:00							30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45		カラダほぐす YOGA45 10:25~11:10 山崎 久乃	エアロ1 10:25~11:05 満畑 志帆	ベビースイミング 45 10:30~11:15	BASE WALK45 10:20~11:05 KAZUE	ヨガ45 10:20~11:05 Tomomi			ベビースイミング 45 10:30~11:15		11:00
11:00											11:00
15											15
30											30
45		骨盤リズム ダイエット30 11:30~12:00 山崎 久乃	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:20~12:05 満畑 志帆		ZUMBA 11:20~12:05 KAZUE	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 和佳子			フィン スイム30 11:30~12:00 小嶋 清		12:00
12:00											12:00
15											15
30											30
45		[MOVE BODY] FIGHT45 12:25~13:10 満畑 志帆	【有料】 美姿勢& 快眠呼吸術 ~1回で変わる身体の基本~ 12:20~13:05 山崎 久乃	【初級】 クロール 12:40~13:10 坂井 絢香	エアロ1 12:20~13:00 大畑 裕希	ノンストップ BAILA BAILA60 12:20~13:20 和佳子			はじめて スイム30 12:10~12:40 小嶋 清		13:00
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00											14:00
15											15
30											30
45											45
15:00		KIDS 体育のミカタ 短期教室 14:30~15:30		キッズスイミング 14:30~15:30							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		キッズスイミング 15:30~16:30	キッズチアダンス 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 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		16:00
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	キッズダンス ジュニアI 60 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	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		17:00
15											15
30											30
45											45
18:00			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	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		18:00
15											15
30											30
45											45
19:00			キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:30						キッズスイミング 18:30~19:30		19:00

◆【有料】ゆるめて整える体リセット 料金:1,650円 定員:10名 担当:大畑 裕希  
ストレッチボールを使用し、「コアコンティショニング」をテーマに体のアライメントを整えます  
肩こり・腰痛・身体の歪み気がなる方、是非ご参加ください。

◆12:20~13:20  
ノンストップBAILA BAILA60 定員:40名  
マンボ、サルサ、ルンバ等の陽気で情熱的なラテン系ダンスに、ハウス、ヒップホップなどを  
アレンジしてつくられたダンスプログラム。  
60分間たっぷり踊りましょう!

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。