

# 5月6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	ジム	プールA	プールB		
09:00												09:00	
15		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。</p> </div> <div> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><b>有料</b>…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。</p> <p><b>予約</b>…予約が必要なクラスです。</p> <p><b>整理券</b>…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。</p> </div> <div> <p><b>W</b>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><b>オリジナル</b>…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><b>アップデート</b>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>										15	
30												30	
45												45	
10:00												10:00	
15		リラックス ヨガ45 10:00~10:45 伴野 絵梨										15	
30			親子で楽しむ 運動あそび 60 10:30~11:30									30	
45												45	
11:00												11:00	
15		メリハリHIP 11:05~11:25 伴野 絵梨										15	
30												30	
45		メリハリABS 11:35~11:55 杉本 亘										45	
12:00												12:00	
15												15	
30		(MOVE BODY) POWER30 12:15~12:45 杉本 亘	エアロ1 12:05~12:45 近藤 幸子	TRX フローストレッチ 12:00~12:20 五十嵐 由美								30	
45				TRX オールワークアウト 12:25~12:45 五十嵐 由美								45	
13:00												13:00	
15		(MOVE BODY) FIGHT30 13:05~13:35 杉本 亘										15	
30												30	
45												45	
14:00												14:00	
15												15	
30		ヨガ60 13:55~14:55 KUMI										30	
45			オリジナル ピラティス45 14:10~14:55 青田 直子									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									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									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II 17:30~18:30									18:00	
15												15	
30												30	
45												45	
19:00												19:00	
15												15	
30												30	
<p>☆5/6(月) おすすめレッスンのお知らせ☆</p> <p><b>運動効果を高めよう! トレーニング講座</b></p> <p>11:30~12:00 Bスタジオ 担当:瀬川久史 定員45名</p> <p>ストレッチ講座に引き続き、今回はトレーニング講座を実施します。</p> <p>運動の効果を更に引き出す方法をわかりやすく解説いたします。</p> <p>お気軽にご参加ください。</p>													

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(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	プール	
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	<b>NEW</b> …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名で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。						45
10:00							10:00
15							15
30							30
45	BASE WALK45 10:25~11:10 溝畑 志帆 [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	マット ピラティス30 10:20~10:50 鈴木 二三枝 [予約]		ベビースイミング 45 10:30~11:15	45
11:00							11:00
15							15
30							30
45	ZUMBA 11:30~12:15 はづき [予約]	[MOVE BODY] CONDITION45 11:35~12:20 若松 宏美 [予約] アップデート		【イベント】 天空大河 11:10~11:55 鈴木 二三枝 [予約]	<b>NEW</b> FAST WALK45 11:10~11:55 岡村 ひかり [予約]	週替わり 四泳法45 11:35~12:20 白井 佑哉	45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00	SALSATION 12:35~13:35 はづき [予約]	[MOVE BODY] POWER45 12:40~13:25 杉本 卓月 [予約] アップデート	背泳ぎ30 12:50~13:20 坂井 絢香 [整理券]	【イベント】 MOVE BODY FIGHT 45 12:15~13:00 岡村 ひかり 山下 舞香 [予約]	エアロ1 12:15~12:55 大畑 裕希 [予約]	スイム500 12:30~13:00 白井 佑哉	13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	カラダほぐす YOGA30 13:55~14:25 はづき [予約]	[MOVE BODY] DANCE30 13:45~14:15 溝畑 志帆 [予約]	NEW アクア ダンス45 13:30~14:15 森山 俊江	エアロ2 13:20~14:10 大畑 裕希 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ30 13:15~13:45 長谷川 莉旺 [予約]		14:00
15							15
30							30
45							45
15:00		バレエ45 14:40~15:25 川嶋 英里 [予約]					15:00
15							15
30							30
45							45
16:00		【有料】 バレエ ~ポワントレッスン~ 15:35~16:05 川嶋 英里 [予約] 有料	キッズスイミング 15:30~16:30			キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	16:00
15							15
30							30
45							45
17:00	キッズ空手 ジュニア 16:30~17:30	キッズバレエ ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	キッズ空手 ジュニア 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			キッズスイミング 17:30~18:30			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 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
15							15
30							30
<b>■【MOVE BODY】POWER45</b> 12:40~13:25 担当:杉本 卓月 アップデート(新曲)にいち早く参加しませんか?			<b>■【MOVE BODY】DANCE30</b> 13:45~14:15 担当:溝畑 志帆 普段は土日に開催しているプログラム♪ 平日会員の皆様も是非ご参加ください!! ダンスの様々なジャンルを楽しめる、汗かき系プログラムです。			11:10~「天空大河」 JWIが作成している空手をベースにしたエクササイズです。 <b>ご予約について</b> ・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。