

# 4月29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	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 style="width: 30%;"> <p><b>アクティブプログラム</b> 積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム</p> <p><b>リカバリー【動】プログラム</b> 適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム</p> <p><b>リカバリー【静】プログラム</b> 心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム</p> <p><b>その他のプログラム</b> スキル習得などを目的としたプログラム</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>◆ …初めての方も安心してご参加いただけます。</p> <p>◆ 表記なし…エクササイズに慣れた方向けのクラスです。</p> <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> </div> <div style="width: 30%;"> <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> <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>マイスター</b>…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。</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	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 10:00~11:00 増田 志乃	トータルリカバリー 10:00~10:20 五十嵐 由美										15
30												30
45		シェイピング30 10:30~11:00 五十嵐 由美										45
11:00												11:00
15												15
30	Care Yoga45 11:15~12:00 増田 志乃	太極拳 入門 11:10~12:10 中村 楓	TRX フローストレッチ ◆11:25~11:45									30
45												45
12:00	◆アップデート		TRX オールワークアウト ◆11:50~12:10									12:00
15												15
30												30
45	スリム ボクシング45 12:25~13:10 原田 妙子 宮田 菜摘											45
13:00	W											13:00
15												15
30												30
45												45
14:00	エアロ1.5 13:30~14:15 KUMI		ファストシェイプ ◆13:30~13:45									14:00
15												15
30												30
45												45
15:00	ヨガ45 14:30~15:15 KUMI											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 15:30~16:20										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 16:30~17:25										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

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。

# 4月29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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30				準備運動10 ◆10:15~10:25							30
45						PILATES BODY MAKE30 10:20~10:50 鈴木 二三枝					45
11:00		エイジレス ワークアウト 10:30~11:15 飯島 邦江	Mind Flow Yoga 10:30~11:15 花村 育彦	お腹すつきり ◆10:35~10:50		マイスター	太極拳60 10:30~11:30 坂野 央佳				11:00
15				転倒予防 ◆11:00~11:15							15
30						ファーストピクス 11:05~11:45 鈴木 二三枝			ターゲットサイクル20 11:20~11:40 ◆ 宮川 賢治 [アップデート]		30
45											45
12:00		アクティブ ストレッチ 11:35~12:05 高梨 友輔	ファーストピクス 11:30~12:10 飯島 邦江						アクティブ ストレッチ 11:50~12:20 坂本 佳苗		12:00
15											15
30						ステップ1 12:00~12:40 鈴木 二三枝			TRX カーディオサーキット ◆11:55~12:15		30
45									お腹シェイプ ◆12:30~12:45		45
13:00		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 12:25~13:25 はづき	パワー ラッシュ45 12:30~13:15 高梨 友輔							背泳ぎ30 12:35~13:05 熊澤 正宗	13:00
15											15
30											30
45											45
14:00		オリジナル	【イベント】 スリム ボクシング45 13:35~14:20 布村 博久 高梨 友輔	TRX オールワークアウト ◆13:30~13:50 [整理券]	アクア ダンス45 13:25~14:10 花村 育彦	【Hip Make Dance】 BUMBUM 12:55~13:40 U-ko ◆ [アップデート]			アロマ ヒーリング45 13:00~13:45 高橋 雅史		14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00		メリハリABS 15:45~16:05 廣瀬 聖	ステップ1 15:45~16:25 田村 夏佳								16:00
15											15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00

アクティブプログラム  
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム  
  リカバリー【動】プログラム  
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム  
  リカバリー【静】プログラム  
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム  
  その他のプログラム  
スキル習得などを目的としたプログラム  
 ◆ …初めての方でも安心してご参加いただけます。  
 ◆表記なし…エクササイズ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。  
 [マイスター]…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。  
 [アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。

**★有料スイム1日限定レッスン!★**  
**『スイムクリニック』**  
 担当:花村 / 定員:5名 / 料金:¥1,620円(税込)  
 お好きな種目をお選びいただき、プロのコーチがその方に合った  
 修正や練習内容を提供するオリジナルプログラムです。  
 ※ご予約はお電話かフロントにてお受けいたします。  
 ※レッスン開始までにご入金をお願いいたします。

**☆イベント・有料レッスンのご案内☆**  
**◆FIGHTDO75**  
 15:00~16:15 Aスタジオ 担当:MIEKO・高橋 雅史【定員70名】  
 最初で最後?? 祝日でしか見られない同級生コンビが送る激レアFIGHTDO!  
**◆4ELEMENTS TRAINING**  
 16:30~17:30 Bスタジオ 担当:玉木 啓太・高橋 雅史  
 【定員20名 / 1,080円(税込)】  
 『ピラティス・筋トレ・マーシャルアーツ・ヨガ』の4つの要素を含んだ  
 トレーニングクラスです。  
 普段のトレーニング効果がイマイチでお悩みの方や、効率的にしっかり  
 追い込みたい方にオススメです♪  
 ※ご予約開始:4/22(月) 店頭10:30~ / 電話11:00~