

5月1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	ジム	プールA	プールB	
09:00							09:00
15				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 </p> <p>◆ …初めてのの方で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>NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>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。</p> <p>予約 …予約が必要なクラスです。</p> <p>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。</p> <p>W …インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>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。</p> <p>アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div>			15
30							30
45							45
10:00							10:00
15							15
30		Functional Sequence YOGA 10:15~11:00 KAORI	シェイピング30 10:30~11:00 佐藤 瑞歩				30
45							45
11:00							11:00
15							15
30		エアロ1 11:10~11:50 KAORI	キックシェイプ30 11:15~11:45 佐藤 瑞歩				30
45						45	
12:00						12:00	
15				TRX オールワークアウト ◆12:00~12:20		15	
30		ステップ2 12:00~12:50 花岡 由美子	Care Yoga45 12:05~12:50 KAORI	TRX フローストレッチ ◆12:25~12:45		30	
45						45	
13:00						13:00	
15	休館日			メリハリHIP ◆12:55~13:15		15	
30		エアロ2 13:05~13:55 花岡 由美子	美姿勢ワークアウト 13:05~13:50 村川 秀美			30	
45						45	
14:00						アクアダンス45 13:30~14:15 横家 明美	14:00
15							15
30							30
45			ヨガ60 14:10~15:10 KUMI	BAILA BAILA45 14:10~14:55 花岡 由美子			45
15:00							15:00
15							15
30							30
45		HULA HULA 15:25~16:10 KUMI	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			45	
16:00					キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	16:00	
15						15	
30						30	
45						45	
17:00		キッズバレエ ジュニアI 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			17:00	
15					キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:30~17:30	15	
30						30	
45						45	
18:00		キッズバレエ ジュニアII 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					キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:30~18:30	15	
30						30	
45						45	
19:00						19:00	
						キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:30~19:30	

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1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	Cスタジオ (多目的スタジオ)	ジム	プール		
09:00								09:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								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

休
館
日

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。
マイスター…振付や音楽が更新されたプログラムです。

アップデート
パワー
ラッシュ30
10:30~11:00
柏崎 亮河

太極拳45
10:25~11:10
小島 延代

**ベビースイミング
ベビー45**
10:30~11:15

W 美カラテTEC
11:15~11:30
◆木田 博貴・丹羽 萌歌

NEW **RHYTHM
MASTER**
11:25~12:10
U-ko

トータルリカバリー
◆11:20~11:40

美カラテFit
11:35~12:20
木田 博貴
丹羽 萌歌

お腹シェイプ
◆11:50~12:05

**HATHA YOGA
ディーブ プレス
フロウ45**
12:35~13:20
丹羽 萌歌

シェイピング45
12:25~13:10
柏崎 亮河

**【イベント】
U-ko
オリジナル
ダンス
エクササイズ**
12:25~13:10
U-ko

平泳ぎ30
13:00~13:30
佐藤 光司

**【イベント】
BAILA
BAILA75**
13:35~14:50
MIEKO
U-ko

**Care
Yoga45**
13:35~14:20
丹羽 萌歌

**ターゲット
サイクル30**
◆13:25~13:55
木田 博貴

背泳ぎ30
13:40~14:10
佐藤 光司

**【イベント】
オリジナル
エアロ
～中級～**
15:10~16:00
櫻井 謙生

**アロマ
ストレッチ30**
◆14:35~15:05
丹羽 萌歌

**キッズ
体育のミカタ
キッズ**
15:30~16:30

**キッズスイミング
キッズスイマー**
15:30~16:30

エアロ1
16:15~16:55
櫻井 謙生

**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
ジュニアスイマーI**
16:30~17:30

**パワー
ラッシュ45**
17:10~17:55
丹羽 萌歌

**キッズ
体育のミカタ
ジュニアII**
17:30~18:30

**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III**
18:30~19:30

**キッズスイミング
ジュニアスイマーIII**
18:30~19:30

☆イベント・有料レッスンのご案内☆

◆美カラテTEC 11:15~11:30 Aスタジオ 担当:丹羽 萌歌 木田 博貴 【定員70名】
空手の基本の動作をレクチャー! 凛々しく、たおやかに動きましょう! (11:35~のクラスに続けてご参加頂けます。)

◆U-koオリジナルダンスエクササイズ 12:25~13:10 Cスタジオ 担当:U-ko 【定員20名 / 1,620円(税込)】
流行りの音楽に合わせて、ダンスエクササイズ! レクチャーなしで1曲を完成させます。
シンプルな動きを繰り返すので、初めての方でも大丈夫! 一緒に楽しく汗をかきましょう!
※ご予約開始:4/24(水) 店頭10:30~/電話11:00~
前日までにご予約が4名未満の場合は休講となります。

◆BAILA BAILA75 13:35~14:50 Aスタジオ 担当:U-ko MIEKO 【定員70名】
藤枝店でBAILA BAILAといえば、この2人! 75分踊りまくりです!

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。