

5月2日(木) [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			
09:00						09:00	
15						15	
30						30	
45						45	
10:00						10:00	
15		ステップ1 10:00~10:40 石塚 愛美	HULA HULA 9:55~10:40 中村 ゆか	マタニティ アクア 10:00~11:00 小坂 真由美 池島 いづみ		10:00	
30							15
45							30
11:00						11:00	
15		ステップ2 10:55~11:45 石塚 愛美	BIG DANCE 10:55~11:40 花岡 由美子	ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45		15	
30							30
45							45
12:00						12:00	
15		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00~13:00 藤崎 英代	美腸エクササイズ 12:00~12:20 五十嵐 由美	キッズスイミング キッズスイマー 12:00~13:00		15	
30						30	
45			アクティブ ストレッチ 12:30~13:00 五十嵐 由美			45	
13:00						13:00	
15						15	
30		パワー ラッシュ45 13:15~14:00 山岡 竜也	美骨Motion 13:10~13:30			30	
45					45		
14:00			アップデート	トータルリカバリー 13:40~14:00	アクア ダンス30 13:40~14:10 三嶋 靖子		14:00
15						15	
30		キック シェイプ45 14:15~15:00 五十嵐 由美 山岡 竜也	PILATES Inner Design45 14:15~15:00 伊部 ひろみ			30	
45						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 ヒップホップ ジュニアⅠ 15:30~16:20	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 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ヒップホップ ジュニアⅡ 16:30~17:25	キッズスイミング ジュニアスイマー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 ヒップホップ ジュニアⅢ 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		18:00	
15							15
30							30
45						45	
19:00				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30		19:00	

休館日

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[TIPPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月2日(木) [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	
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	休	休	15
30			30
45			45
15:00			15:00
15	館	館	15
30			30
45			45
16:00			16:00
15	日	日	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

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。