

5月3日(金) [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											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15	メリハリHIP & ABS45 9:55~10:40 伴野 絵梨	ヨガ45 9:50~10:35 加藤 盟子									15
30											30
45											45
11:00											11:00
15	姿勢整う PILATES45 10:50~11:35 伴野 絵梨	Functional Sequence YOGA 10:50~11:35 伊藤 智恵子	美得Motion 10:50~11:10								15
30											30
45											45
12:00											12:00
15		アクティブストレッチ 11:50~12:20 伴野 絵梨									15
30											30
45											45
13:00											13:00
15	GWスペシャル アドバンス エアロ75 12:00~13:15 横井 裕美	BAILA BAILA45 12:35~13:20 NAOMI	ファストシェイプ 12:35~12:50								15
30											30
45											45
14:00											14:00
15	パワー ラッシュ45 13:40~14:25 五十嵐 由美	ベリーダンス フィットネス ~簡単ステップ30~ 13:35~14:05 青田 直子									15
30		ベリーダンス フィットネス30 14:10~14:40 青田 直子									30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00											16:00
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズダンス キッズ 15:30~16:20									15
30											30
45											45
17:00											17:00
15	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 16:30~17:30									15
30											30
45											45
18:00											18:00
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30									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【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【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。

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3日(金) [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	
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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>【ペア参加】…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>【クラス】…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>【アプデ】…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div>				
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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> </div>				
		ヨガ75 10:15~11:30 マキ tejasvini	シェイピング45 10:50~11:35 木田 博貴		ウォーク& ジョグ30 11:05~11:35 花村 育彦	
		エアロ1.5 11:45~12:30 丹羽 萌歌	アクティブ ストレッチ 11:50~12:20 木田 博貴	トータルリカバリー ◆12:00~12:20	アクア オリジナル45 (マーシャル) 11:45~12:30 花村 育彦	
		パワー ラッシュ45 12:45~13:30 丹羽 萌歌 毎熊 万葉	美骨Motion ◆12:35~12:55	TRX オールワークアウト ◆12:30~12:50		
		アップデート	HULA HULA 13:10~13:55 山崎 久乃			
		ファイティング ラッシュ45 13:45~14:30 柏崎 亮河	エイジレス ワークアウト 14:10~14:55 山崎 久乃		スイム500 14:15~14:45 永見 圭一	
		PILATES Inner Design45 14:45~15:30 高橋 雅史				
		STYLE UP YOGA 15:45~16:30 高橋 雅史	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	
		NEW FULLSTEP MOVEMENT 16:45~17:30 高橋 雅史	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	
			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	
					キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:30~19:30	
		<p>☆イベント・有料レッスンのご案内☆</p> <p>◆エアロ1.5 11:45~12:30 Aスタジオ 担当:丹羽 萌歌 【定員70名】 エアロ1だと簡単、エアロ2だと難しい、、、そんな方にオススメのクラスです。</p> <p>◆パワーラッシュ45 12:45~13:30 Aスタジオ 担当:丹羽 萌歌 毎熊 万葉 【定員50名】 同期2人でお送りするパワーラッシュ! 毎熊デビュー戦! 皆様で楽しくトレーニングしましょう!</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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。