

# 5月4日(土) [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									キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 9:00~10:00	30
45										45
10:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30			キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30						10:00
15		ヨガ45 10:00~10:45 増田 志乃								15
30									キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 10:00~11:00	30
45					HULA HULA 10:25~11:10 KUMI	キッズバレエ ジュニアⅠ 10:30~11:30				45
11:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30~11:30			キッズスイミング キッズスイマー 10:30~11:30						11:00
15		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 11:00~12:00 増田 志乃								15
30					ステップ1 11:20~12:00 KUMI				キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00	30
45						キッズバレエ ジュニアⅡ 11:30~12:30				45
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30~12:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30~12:30						12:00
15										15
30		美脳エクササイズ 12:20~12:40			STYLE UP YOGA 12:15~13:00 KUMI				キッズスイミング キッズ・ジュニア 12:00~13:00	30
45										45
13:00	パワー ラッシュ60 ~含営業はバリアップ~ 12:45~13:45 杉本 巨 梅村 時和	アクティブ ストレッチ45 12:55~13:40 原田 妙子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30~13:30						13:00
15										15
30										30
45										45
14:00				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30					ベビースイミング ベビー45 13:30~14:15	14:00
15	エアロ2 14:00~14:50 篠原 ゆきえ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55~14:40 伊藤 智恵子	TRX フローストレッチ ◆14:00~14:20							15
30			TRX オールワークアウト ◆14:25~14:45							30
45										45
15:00										15:00
15		NEW Functional Sequence YOGA 14:55~15:40 伊藤 智恵子								15
30	美カラテFit 15:05~15:50 五十嵐 由美								キッズ 体育のミカタ キッズ 15:00~16:00	30
45									キッズ・ジュニア 15:00~16:00	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	ファイティング ラッシュ30 16:05~16:35 五十嵐 由美	SQUEEZE YOGA 15:55~16:25 伊藤 智恵子								15
30									キッズスイミング キッズ・ジュニア 16:00~17:00	30
45										45
17:00				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Ⅱ 17:00~18:00	18:00
15										15
30									キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:00~19:00	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

- 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(軽)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]…整理券をお取り致します。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。
- [スタジオ]…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。

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4日(土) [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										30
	45										45
11:00		【イベント】 PILATES Inner Design 10:50~11:35 青木 佳乃	SPARTAN WORKOUT SUPER45- 10:45~11:30 吉田 早織			ステップ2 10:20~11:10 高橋 雅史	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:30~11:30	トータルリカバリー 10:50~11:10	ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00		11:00
	15										15
	30										30
	45										45
12:00		ヨガ45 11:50~12:35 田村 夏佳	【イベント】 パワー ラッシュ60 11:45~12:45 藤原 史朗 若餅 圭輔	TRX オールワークアウト 11:55~12:15 整理券		エアロ2 11:25~12:15 高橋 雅史	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:30~12:30		キッズスイミング キッズスイマー 11:00~12:00		12:00
	15										15
	30										30
	45										45
13:00					アクア ダンス45 12:30~13:15 伊藤 舞子	【イベント】 春の デトックス ヨガ 12:30~13:30 マキ tejasvini	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:30~13:30	お腹シェイプ 12:30~12:45	キッズスイミング キッズスイマー 12:00~13:00		13:00
	15							TRX カーディオサーキット 12:55~13:15			15
	30	エアロ2 12:55~13:45 田村 夏佳	ファイティング ラッシュ45 13:00~13:45 高梨 友輔	TRX フローストレッチ 13:15~13:35 整理券					キッズスイミング ジュニアスイマー I 13:00~14:00		30
	45										45
14:00						【イベント】 マット ピラティス45 13:45~14:30 玉木 啓太	ボディケア 体操 13:50~14:35 小嶋 渚		キッズスイミング ジュニアスイマー II 14:00~15:00		14:00
	15	【イベント】 3つ星エアロ ～しんどさ、楽しさ、 星3つ～ 14:00~15:00 伊藤 舞子	Diet Club 14:00~14:30 吉田 早織								15
	30										30
	45										45
15:00						パワー ラッシュ30 14:45~15:15 宮川 賢治 アップデート	Care Yoga45 14:50~15:35 丹羽 萌歌				15:00
	15										15
	30										30
	45	STYLE UP YOGA 15:20~16:05 青木 佳乃	FULLSTEP MOVEMENT 15:25~16:10 高梨 友輔								45
16:00						FIGHTDO45 15:30~16:15 小嶋 渚	アクティブ ストレッチ 15:50~16:20 岡部 智美		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30		16:00
	15										15
	30	キック シェイプ30 16:20~16:50 青木 佳乃									30
	45										45
17:00											17:00
	15		スタジオ開放 16:30~17:45	SPARTAN WORKOUT -SPRINT 20- 17:00~17:20 整理券		FULLSTEP MOVEMENT 16:30~17:15 丹羽 萌歌	やさしい ジャズダンス 16:35~17:20 kyoko		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30		15
	30	Care Yoga45 17:05~17:50 青木 佳乃									30
	45										45
18:00						UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:30~18:15 丹羽 萌歌			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											19:00
	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

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。  
**オンライン** …店舗オンラインのレッスンです。  
**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。

**★スタジオイベントプログラム★**

【パワーラッシュ60】 担当:藤原・若餅  
アップデートした種目のフォームやポイントを細かくご説明いたします。  
パワフルな2人のレッスンをお楽しみ下さい。

【3つ星エアロ～しんどさ、楽しさ、星3つ～】 担当:伊藤  
中上級者向けのクラスです! エアロ2からチャレンジするのもアリ!  
皆様のご参加をお待ちしております。

**☆イベント・有料レッスンのご案内☆**

◆春のデトックスヨガ  
12:30~13:30 Aスタジオ 担当:マキ tejasvini 【定員70名】  
汗かき系のシークエンスで、ココロもカラダもデトックス!!

◆マットピラティス45  
13:45~14:30 Aスタジオ 担当:玉木 啓太 【定員50名】  
アイテムを使わずに、ベーシックな動作でカラダを調整していくクラス

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。