

5月6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>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> </div> <div style="width: 30%;"> <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> <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> </div> <div style="width: 30%;"> <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> </div>										15
30											30
45											45
10:00											10:00
15		トータルリカバリー 10:00~10:20									15
30	ヨガ60 10:00~11:00 伊部 ひろみ										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	美姿勢 ワークアウト 11:15~12:00 伊部 ひろみ										30
45		太極拳入門 11:10~12:10 中村 楓									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

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6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	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	BAILA BAILA45 10:25~11:10 若松 宏美	Mind Flow Yoga 10:30~11:15 花村 育彦	準備運動10 10:15~10:25	お腹すっきり 10:30~10:45	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15				ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15	11:00
11:00										15
15										30
30										45
45	美姿勢 ワークアウト 11:25~12:10 若松 宏美	NEW FULLSTEP MOVEMENT 11:30~12:15 高梨 友輔			キッズスイミング リトルスイマー 11:25~12:25				キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15	12:00
12:00										15
15										30
30										45
45	HATHA YOGA ティーアップ 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 吉田 早織	オリジナル リカバリー 12:55~13:15	泳法入門30 (週替わり) 12:40~13:10 花村 育彦					はじめて スイム30 12:35~13:05 熊澤 正宗	13:00
13:00										15
15										30
30										45
45										14:00
14:00	エアロ2 13:40~14:30 田村 夏佳	【イベント】 美カラテFit ~よしの&さおり~ 13:35~14:35 青木 佳乃 吉田 早織	NEW 美骨Motion 13:40~14:00	オリジナル アクア オリジナル45 (マーシャル) 13:20~14:05 花村 育彦						15
15										30
30										45
45										15:00
15:00										15
15										30
30										45
45										16:00
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:40~16:40				キッズスイミング リトルキッズ 14:30~15:30				キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	15
15										30
30										45
45										17:00
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:40~17:40	スタジオ開放 16:15~17:30			キッズスイミング 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	15
15										30
30										45
45										18:00
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40				キッズスイミング 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	15
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	15
										30
										45
										19:00

★スタジオイベントプログラム★
【美カラテFit ~よしの&さおり】 担当:青木・吉田
 タブルインストラクターで60分間楽しみましょう! 最後は相手も...★
【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60】
 担当:青木・田村
 新インストラクターの田村夏佳インストラクターのダンスレッスンが
 受けられる貴重な時間です!
 現在実施している曲の前半部分も一緒に通して受けられるので、
 4月に参加できなかった方にもおすすめです。
 皆様のご来館をお待ちしております。

☆イベント・有料レッスンのご案内☆
◆ステップ1.5
 11:20~12:05 Aスタジオ 担当:鈴木 二三枝 【定員50名】
 祝日ならではの1.5クラスで、楽しくステップしましょう!!
◆コンディショニングピラティス
 15:00~16:00 Cスタジオ 担当:玉木 啓太 【定員20名/1,080円(税込)】
 ピラティスの動作で機能的なカラダと理想的なボディラインを目指していくクラス。
 ※ご予約開始:4/29(月) 店頭10:30~/電話11:00~
 前日までにご予約が3名未満の場合は休講となります。

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。