

3月 ティップネス 吉祥寺

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ 休館日 ■ 祝日

【営業時間】平日 9:30~23:00
 土曜 8:00~22:00
 日曜 8:00~20:00
 祝日 9:30~20:00
 [TEL] 0422-43-3531
 [休館日] 毎週木曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
 ・祝日は特別スケジュールとなります。
 ・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
 ・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
 PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム		Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	
09:00																				09:00
15																				15
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15	整理券																			15
30	免疫ケア体操 10:00~10:20 栃尾 岳明																			30
45	健康エネルギー15 10:25~10:40 栃尾 岳明																			45
11:00		エアロ1.5 x コンディショニング 50 10:30~11:20 田中 咲百合																		11:00
15																				15
30	ヨガ60 11:00~12:00 林 ゆみ																			30
45		アクティブ ストレッチ 11:35~12:05 栃尾 岳明																		45
12:00																				12:00
15																				15
30																				30
45	エアロ1.5 12:20~13:05 高田 慶	HULA HULA 12:20~13:05 上岡 雅子																		45
13:00																				13:00
15																				15
30																				30
45	ステップ2 13:25~14:15 高田 慶	骨盤リズム ダイエット45 13:25~14:10 猿谷 英子																		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
15																				15
30																				30
45																				45
20:00																				20:00
15																				15
30																				30
45																				45
21:00																				21:00
15																				15
30																				30
45																				45
22:00																				22:00
15																				15
30																				30
45																				45
23:00																				23:00

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。
 ※20分以下のスタジオプログラムや3Fジムエリアでのショートプログラムなど一部例外がございます。詳しくは店頭またはお電話にてお問合せ下さい。

どなたでもご参加いただけます。
 強度を調整しながらお楽しみください。
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
 ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
 ※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。