

# ティップネス 五反田

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 7:00~22:00  
土曜 8:00~21:00  
日曜 8:00~19:00  
祝日 9:00~19:00  
TEL 03-3441-3531  
【休館日】毎週金曜

- 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でご確認ください。
  - 「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				時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	
08:30																										08:30
45																										45
09:00																										09:00
15																										15
30																										30
45																										45
10:00	エアロ1 9:45~10:25 宇毛 真紀																									10:00
15																										15
30																										30
45																										45
11:00	ステップ2 10:40~11:30 長谷川 昌美																									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
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

休館日

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。

レッスン 定員数	レッスン 定員数		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
エアロピクス・格闘技系レッスン・ダンス	65	20	
ステップ・パワー等道具を使用するレッスン	45	20	
ヨガ・ピラティス	45	20	
アクティブストレッチ		20	
バレエ	40		
太極拳		20	
ショートレッスン			12
TRX			8