

Time	MON			TUE	WED			THU			FRI		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
07:00													07:00
15													15
30													30
45	朝YOGA 7:15~8:15 小林 謙												45
08:00													08:00
15													15
30													30
45													45
09:00	<p>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。</p>												09:00
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15	TIP.X TOKYO STEP II 10:00~10:40 吉岡 茂広 [予約]	ストレッチ20 10:00~10:20			TIP.X TOKYO AERO II 10:00~10:40 飯作 俊介 [予約]	健康エール30 10:00~10:30 清水 理沙 [予約]			アライメント リセット60 10:00~11:00 小柳 光 [予約]				15
30		免疫ケア体操 10:25~10:45											30
45													45
11:00													11:00
15													15
30	TIP.X TOKYO YOSHIOKA STYLE60 11:10~12:10 吉岡 茂広	24式 太極拳 11:05~12:05 那須 順子 [予約]	アクアミット +F 30 11:00~11:30 小嶋 民子 [整理券]		[MOVE BODY] POWER30 11:00~11:30 清水 理沙 [予約]	HULA HULA 10:50~11:35 森川 由美子 [予約]		スイム トレーニング (月替わり3泳法) 11:00~11:45 大崎 拓朗 [有料]					30
45													45
12:00													12:00
15													15
30													30
45													45
13:00													13:00
15													15
30	B to B バランス60 12:35~13:35 幸恵 [予約]	[MOVE BODY] FIGHT45 12:40~13:25 石井 和磨 [予約]	月替わり 3泳法+クロール 12:20~13:05 塩谷 陽介 [有料]		[MOVE BODY] DANCE30 12:50~13:20 Eririn [予約]	スタートFit ~おなか引き締め~20 11:55~12:15							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

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。

休館日

・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。

P ...スタジオプレミアムオプションをご契約、または都度購入の方が
ご参加いただけるプレミアムクラス。

