



# TIPNESS MARUNOUCHI STYLE STUDIO SCHEDULE 2026.3

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	7:00
15								15
30								30
45	朝YOGA 7:15~8:15 岡 幸代	朝YOGA 7:30~8:15 沢田 益美	朝YOGA 7:30~8:15 小林 謙	朝YOGA 7:30~8:15 TARUN	朝YOGA 7:15~8:15 松田 玲子			45
8:00								8:00
15								15
30								30
45								45
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15	B to B ダンスエクササイズ 11:00~12:00 浜田 亜希	バレエ ~初級~ 10:00~11:15 佐々木 美緒	B to B アクティブシェイプ 9:45~10:45 進藤 仁美	ヨガ60 9:55~10:55 Ami	Pilates 11:00~12:00 渡辺 美沙	バレエ ~初級~ 10:30~11:30 野田 香織		11:00
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

※第1、第3、第5日曜営業  
営業時間 10:00~19:00

※火曜日FOCUS SHAPEレッスン入退場について  
19:35-19:50「ボトムス」 / 19:50-20:05「トップス」  
20:05-20:20「バックショット」 / 20:20-20:35「ウエスト」  
レッスン内容が4部構成となっているため各15毎に入退場可能です

都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

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。

**NEW** …新規導入プログラムです。

**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。  
料金につきましては各クラス異なりますので別途ご確認下さい。

**予約** …予約が必要なクラスです。  
事前に予約システムよりご予約をお願い致します。  
レッスン開始時刻にお越しいただけない場合は、  
当日キャンセル待ちの方を優先致します。

※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。  
※祝日営業の際は営業時間短縮の為、  
スケジュールを変更致しますので予めご了承下さい。