

ティップネス 駒沢大学

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 03-5433-3251
休館日 毎週水曜

- 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

	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	アスタジオ	Bスタジオ	ジム	アスタジオ	Bスタジオ	ジム		アスタジオ	Bスタジオ	ジム	アスタジオ	Bスタジオ	ジム	アスタジオ	Bスタジオ	ジム	アスタジオ	Bスタジオ	ジム		
09:00							休館日													09:00	
15																					15
30																					30
45																					45
10:00																					10:00
15	カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 小俣 まり	BODY COMBAT 10:15～10:45		BODY ATTACK45 10:00～10:45 三田寺 由香	LES MILLS DANCE 10:15～11:00				BODY PUMP45 10:00～10:45 徳安 哲也	BODY BALANCE 10:15～10:45		カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 吉田 季久美	BODY ATTACK 10:15～10:45		BODY PUMP45 10:00～10:45 芹澤 宗一郎	カラダほぐす YOGA45 10:20～11:05 青山 美穂		BODY COMBAT45 10:00～10:45 徳安 哲也	BODY BALANCE 10:05～10:50	15	
30																					30
45																					45
11:00																					11:00
15	[MOVE BODY] DANCE45 11:05～11:50 草田 静華	BODY PUMP 11:05～11:50		BODY PUMP45 11:10～11:55 三田寺 由香					カラダほぐす YOGA45 11:15～12:00 赤沼 直美	基礎DAN! 30 11:05～11:35 草田 静華		BODY COMBAT45 11:05～11:50 藤ヶ崎 美奈	ヨガ ストレッチ 11:05～11:35 吉田 季久美		LES MILLS CORE30 11:15～11:45 芹澤 宗一郎	BODY BALANCE 11:15～11:45		BODY PUMP45 11:05～11:50 徳安 哲也	ヨガ45 11:10～11:55 岡 幸代	15	
30																					30
45																					45
12:00																					12:00
15	オリジナル ピラティス 12:10～12:55 鈴木 貴幸	[MOVE BODY] FIGHT45 12:10～12:55 久芝 さくら		カラダほぐす YOGA45 12:20～13:05 伊藤 真紀子	BODY COMBAT 12:15～13:00				ヨガ60 12:20～13:20 赤沼 直美	LES MILLS DANCE 11:45～12:30		BODY ATTACK45 12:10～12:55 藤ヶ崎 美奈	BODY BALANCE 11:50～12:20		BODY COMBAT45 12:05～12:50 樋谷 巧	MAT PILATES45 12:05～12:50 亜希		ヨガ60 12:20～13:20 岡 幸代	[MOVE BODY] DANCE45 12:15～13:00 久芝 さくら	15	
30																					30
45																					45
13:00																					13:00
15	BODY PUMP45 13:15～14:00 古岡 綾子	ピラティス スクール Pilates Guidance 13:15～14:15 鈴木 貴幸		ヨガ60 13:25～14:25 高橋 彰	BODY PUMP 13:15～13:45				BODY COMBAT45 13:40～14:25 赤岡 匠	BODY ATTACK 13:30～14:00		BODY PUMP45 13:15～14:00 SOUSHI	オリジナル ピラティス 13:25～14:10 望月 美貴		ヨガ60 13:10～14:10 吉田 季久美	[MOVE BODY] DANCE45 13:10～13:55 ERIKA		BODY ATTACK45 13:45～14:30 古岡 綾子	[MOVE BODY] FIGHT30 13:15～13:45 久芝 さくら	15	
30																					30
45																					45
14:00																					14:00
15																					15
30																					30
45																					45
15:00	ヨガ60 14:30～15:30 赤宮 宏次	LES MILLS DANCE 14:30～15:15	マシソン 上半身 14:45～15:05	BODY COMBAT45 14:45～15:30 五十嵐 翼	GRIT CARDIO 14:45～15:15	マシソン 下半身 14:45～15:05		BODY PUMP30 14:45～15:15 赤岡 匠	BODY COMBAT 15:00～15:30	マシソン 上半身 15:00～15:20		[MOVE BODY] DANCE45 14:30～15:15 望月 美貴	Apeless Moli20 14:50～15:10 青木 龍之助		[MOVE BODY] CONDITION30 14:30～15:00 羽賀 美貴子	基礎DAN! 30 14:20～14:50 ERIKA	BODY PUMP45 14:55～15:40 古岡 綾子	LES MILLS CORE 14:05～14:50 佐藤 恭子	15:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
16:00	健康エール 30 15:50～16:20 羽賀 美貴子	GRIT CARDIO 16:15～16:45		BODY BALANCE30 15:50～16:20 五十嵐 翼	BODY COMBAT 16:15～16:45			[MOVE BODY] FIGHT30 15:40～16:10 柳屋 考司	GRIT CARDIO 15:45～16:15		[MOVE BODY] POWER30 15:35～16:05 青木 龍之助	Hip Hop Basic 60 15:35～16:35 ERIKA		BODY COMBAT45 15:20～16:05 桃乃	BODY ATTACK 15:20～15:40		BODY COMBAT45 16:05～16:50 相子 七海	BODY BALANCE 16:00～16:30	16:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
17:00	[MOVE BODY] CONDITION30 16:40～17:10 羽賀 美貴子	BODY COMBAT 17:00～17:30		BODY PUMP 16:35～17:20	LES MILLS CORE 17:00～17:30			ピックルボール 16:30～17:30	BODY BALANCE 16:30～17:00		BODY COMBAT 17:15～17:45	GRIT CARDIO 17:30～18:00		[MOVE BODY] POWER30 16:30～17:00 橋 玲翔	BODY BALANCE 16:25～16:55		LES MILLS DANCE 16:45～17:30	LES MILLS CORE30 17:10～17:40 相子 七海	17:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
18:00	LES MILLS DANCE 17:25～18:10	BODY BALANCE 17:45～18:15		GRIT ATHLETIC 17:35～18:05	LES MILLS DANCE 17:45～18:15			LES MILLS DANCE45 18:00～18:45 川島 麻里奈	BODY COMBAT 17:50～18:20		LES MILLS CORE 18:00～18:30	BODY PUMP 18:15～18:45		LES MILLS DANCE 17:15～17:45	GRIT CARDIO 17:10～17:40		BODY COMBAT 17:55～18:25	BODY PUMP 17:45～18:15	18:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
19:00	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 18:30～19:15 大塚 ナミ	BODY ATTACK 18:30～19:15		BODY COMBAT45 18:25～19:10 YOSSY	BODY BALANCE 18:30～19:00			ヨガ60 19:05～20:05 松田 瑠子	[MOVE BODY] FIGHT45 19:20～20:05 青木 龍之助		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 18:50～19:35 枇杷阪 公美	[MOVE BODY] FIGHT30 19:05～19:35 柳屋 考司		BODY BALANCE 18:50～19:20	BODY PUMP 18:40～19:10		ピックルボール 18:00～19:00	BODY COMBAT 18:30～19:00	19:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
20:00	BODY COMBAT45 19:35～20:20 五十嵐 翼	ストレッチ 19:55～20:15	スタートFTE ～おなか引き締め～15 19:35～19:50	BODY PUMP45 19:30～20:15 YOSSY	MAT PILATES45 19:25～20:10 西村 由美			[MOVE BODY] POWER45 20:25～21:10 青木 龍之助	BODY BALANCE 20:15～20:45		[MOVE BODY] DANCE45 19:55～20:40 潮見 裕子	ストレッチ 20:10～20:30		BODY COMBAT 19:40～20:25	LES MILLS DANCE 19:25～20:10				20:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
21:00	BODY ATTACK30 20:40～21:10 五十嵐 翼	BODY PUMP 20:30～21:00		ヨガ60 20:35～21:35 長嶋 なな美	[MOVE BODY] DANCE45 20:30～21:15 ERIKA			LES MILLS DANCE 21:25～21:55	BODY ATTACK 20:55～21:25		BODY COMBAT 20:55～21:25	BODY BALANCE 20:45～21:30		BODY PUMP 20:45～21:15					21:00		
15																				15	
30																				30	
45																				45	
22:00	BODY BALANCE 21:35～22:05	LES MILLS DANCE 21:15～22:00		BODY PUMP 21:55～22:25	BODY COMBAT 21:30～22:15															22:00	
15																				15	
30																				30	
45																				45	
23:00																				23:00	

グレー色の枠は VIRTUALレッスン となります。