

# ティップネス 六本木

月	火	水	木	金	土	日
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			

■ 休館日 ■ 祝日

【営業時間】平日 7:00~23:00  
 土曜 9:30~22:00  
 日祝 9:30~20:00  
 【TEL】03-5474-3531  
 【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			
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		
09:00															09:00	
15															15	
30															30	
45															45	
10:00															10:00	
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 土屋正樹 [予約]		太極拳45 9:45~10:30 ヘイガン 美佐恵 [予約]	アクアミット +F 30 10:10~10:40 滝澤由久子 [予約]	ヨガ45 9:45~10:30 taichi [予約]	アクアミット +F 30 10:10~10:40 滝澤由久子 [予約]			エアロ1 10:00~10:40 村瀬裕太郎 [予約]						15	
30															30	
45															45	
11:00															11:00	
15	ZUMBA 11:00~11:45 小東勇太 [予約]		Fitness Jazz 10:45~11:45 鈴木宏亮 [予約]	アクアダンス30 10:50~11:20 滝澤由久子 [予約]	やさしいHIPHOP 10:45~11:30 taichi [予約]	ウォーク&ジョグ30 10:50~11:20 滝澤由久子 [予約]			【有料】Yutaro Original Aerobics -六本木ver.- 11:00~12:00 村瀬裕太郎 [予約]						15	
30															30	
45															45	
12:00															12:00	
15	ヨガ45 12:00~12:45 大嶋絵里 [予約]		エアロ2 12:00~12:50 関仁淑 [予約]	4泳法入門 ~平泳ぎ~ 12:15~13:00 本多将人 [予約]	【有料】吉岡Style エアロ 11:45~12:35 吉岡茂広 [予約]				UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 土屋正樹 [予約]	4泳法入門 ~バタフライ~ 12:15~13:00 本多将人 [予約]	【MOVE BODY】POWER45 11:00~11:45 佐久間 運 [予約]				15	
30															30	
45															45	
13:00															13:00	
15	【MOVE BODY】POWER45 13:00~13:45 安形直樹 [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 堤悦子 [予約]		エアロ1 12:50~13:30 吉岡茂広 [予約]	4泳法入門 13:15~13:45 坂垣知生 [予約]			【有料】フリースタイルダンス 13:15~14:00 土屋正樹 [予約]		やさしいジャズダンス 13:05~13:50 吉野記代子 [予約]	【MOVE BODY】POWER45 12:25~13:10 東勇作 [予約]			15	
30															30	
45															45	
14:00															14:00	
15	【MOVE BODY】FIGHT30 14:00~14:30 安形直樹 [予約]		MAT PILATES45 14:05~14:50 浦谷美帆 [予約]									【有料】ジャズダンススクール60 14:05~15:05 吉野記代子 [予約]	アクアダンス30 14:30~15:00 渋谷亜樹 [予約]	【MOVE BODY】FIGHT45 13:30~14:15 東勇作 [予約]		15
30															30	
45															45	
15:00															15:00	
15	やさしいHIPHOP 14:45~15:30 YOKO [予約]		ヨガ60 15:05~16:05 浦谷美帆 [予約]									【有料】ジャズダンススクール60 14:30~15:00 渋谷亜樹 [予約]	アクアミット +F 30 15:10~15:40 渋谷亜樹 [予約]	アロマヒーリングストレッチ45 14:30~15:15 小田忠明 [予約]		15
30															30	
45															45	
16:00															16:00	
15	カラダしぼるYOGA30 15:45~16:15 YOKO [予約]											ヨガ60 15:20~16:20 大嶋絵里 [予約]			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	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00~19:45 佐久間 運 [予約]		【MOVE BODY】POWER45 19:00~19:45 佐久間 運 [予約]		シエイピング30 19:15~19:45 ファンビオレタ [予約]	はじめてスイム30 19:00~19:30 杉岡久美子 [予約]			【MOVE BODY】POWER30 19:15~19:45 番多智大 [予約]						15	
45															45	
20:00															20:00	
15															15	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:00~20:45 佐久間 運 [予約]		【MOVE BODY】FIGHT45 20:00~20:45 佐久間 運 [予約]		【MOVE BODY】DANCE45 20:00~20:45 kazuki [予約]	【有料】ステップアップ4泳法 19:40~20:25 杉岡久美子 [予約]			【MOVE BODY】FIGHT45 20:00~20:45 番多智大 [予約]						15	
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

【スタジオレッスンご参加方法のご案内】

- 【予約】表記レッスンはWEB予約対象となっております。
- WEB予約は、ご希望のレッスン終了時刻10分後を基準とし、基準の7日前からご予約を開始いたします。
- ご希望のレッスン開始30分前に、WEBでの予約、キャンセルともに受付を終了いたします。
- お1人様1日に2レッスンまでご予約可能で、最大10レッスンまでご予約いただけます。
- 有料レッスンは最大予約枠数には含まれません。
- 予約者の入場締切りは、プログラム開始5分前です。
- アクアレッションはレッスン開始5分前よりコースを設定させていただきます。

スタジオレッスン 定員数	
	スタジオ
【MOVE BODY】POWER ヨガ ステップ シエイピング 調整系	30
その他	40

□ 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。

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。

【予約】...予約が必要なクラスです。

【アップデート】...振付や音楽が更新されたプログラムです。

※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。