

Main program schedule table with columns for days (MON, TUE, WED, THU, FRI) and time slots (07:00-23:00). Includes class names like '朝YOGA', 'HULA HULA', 'ヨガ60', and instructor names.

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。

予約表記の無い、【免疫ケア体操 / ストレッチ20 / スタートFit / SPARTAN CIRCUIT リカバリー20 / 基礎DAN! / Ageless Martial】は、スタジオオプション未契約の方でもご参加いただけます。お時間までにスタジオへ入場をお願いします。

プールレッスンの整理券について レッスン開始30分前より(プールサイドのカウンター)にて整理券/バンドを配布いたします。

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。

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

07:00 15 30 45 08:00 15 30 45 09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00	SAT			SUN		
	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
<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>						
<p>予約表記の無い、 【免疫ケア体操 / ストレッチ20 / スタートFit / SPARTAN CIRCUIT リカバリー20 / 基礎DAN! / Ageless Martial】は、 スタジオオプション未契約の方でもご参加いただけます。 お時間までにスタジオへ入場をお願いします。</p>						
	TIP.X TOKYO MURASE STYLE60 10:15~11:15 村瀬 裕太郎	ピラティススクール Pilates Guidance 10:15~11:15 鈴木 貴幸		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:15~11:00 SHIHO	カラダほぐす YOGA45 10:20~11:05 小田 忠明	
	オリジナルピラティス45 11:35~12:20 鈴木 貴幸	BODY MAKE CIRCUIT AERO ~ALL IN~ 11:35~12:45 村瀬 裕太郎	有料	TIP.X TOKYO AERO III 11:25~12:10 小田 忠明	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 11:25~12:10 SHIHO	有料
	(MOVE BODY) FIGHT45 12:40~13:25 大谷 知加	フリースタイルダンス60 13:00~14:00 ERINA		(MOVE BODY) POWER45 12:35~13:20 加地 一章	BASE WALK45 12:30~13:15 CHIKA	
	POWER FLOW PILATES30 13:45~14:15 儀間 千悠	フリースタイルダンス フォローアップ30 14:10~14:40 ERINA		(MOVE BODY) DANCE45 13:45~14:30 CHIKA	ストレッチ30 14:00~14:30 津田 高行	
	(MOVE BODY) POWER45 14:35~15:20 石井 和磨	(MOVE BODY) DANCE30 14:55~15:25 儀間 千悠		TIP.X TOKYO AERO I 14:50~15:20 津田 高行	はじめてヨガ30 15:00~15:30 岡田 江梨	
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 15:50~16:35 Aya	カラダほぐす YOGA45 15:40~16:25 高橋 彩		X55 15:40~16:25 津田 高行	ヨガ45 15:50~16:35 岡田 江梨	
	やさしいバレエ 17:00~17:45 高羽 英美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 16:55~17:40 Aya		HIPHOP スクール75 16:55~18:10 クニオキ	プールレッスンの整理券について レッスン開始30分前より (プールサイドのカウンター)にて 整理券バンドを配布いたします。	
	初級バレエ90 18:00~19:30 高羽 英美			<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。 NEW ...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 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。 整理券 ...整理券をお配り致します。 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。		
	バリエーションスクール 19:40~21:25 高羽 英美			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。 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。		

TIP.X TOKYO IKEBUKURO ★ Recommend Program

格闘技エクササイズで糖を消費
老化原因【AGEs】を減らせ!

Don't Worry
▶ はじめてでも大丈夫!
▶ Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム

Ageless Martial+

シリーズ 第2弾

Be Happy
▶ 軽やかなフットワーク!
▶ ココロもカラダも楽しむ!

Up & Down
↑ スタミナを上げるエナジー
↓ 糖と脂肪

詳しくはこちら

QRコード

もっと動くカラダ **Ageless Mobi**

おススメ! **連続プログラム**

もっとレベルアップ **MOVE BODY FIGHT**

大好評 全店で糖化度【AGEs】測定実施中! 先ずはジムでエイジングレベルをチェック!

有料スクールのご案内 (お支払いは3Fフロントでお願いします)

STUDIO(スタジオ)					
曜日	時間	レッスン	インストラクター	定員人数	料金
月曜日	13:50-15:05	B to B/バランス基本動作スキルアップ75	浜田 亜希	12	税込¥2,200
水曜日	15:50-16:50	ベリーダンス スキルアップスクール60	山本 有香	26	税込¥1,870
	16:00-16:45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	AI	20	税込¥2,200
木曜日	9:00-9:45	シルクサスペンション	小柳 光	8	税込¥1,650
	14:00-15:00	ラテンスクール60	You	15	税込¥1,870
	15:10-16:10	ラテンスクール60-ルンバー	You	15	税込¥1,870
金曜日	15:20-16:50	初級バレエ90	高羽 英美	16	税込¥2,640
	17:00-17:30	バリエーションスクール	高羽 英美	16	税込¥1,100
	17:40-18:10	はじめてボクシング	高羽 英美	16	税込¥1,100
	10:15-11:15	ピラティススクール Pilates Guidance	鈴木 貴幸	12	税込¥2,500
土曜日	11:35-12:45	BODY MAKE CIRCUIT AERO~ALL IN~	村瀬 裕太郎	20	税込¥1,350
	14:10-14:40	フリースタイルダンス フォローアップ30	ERINA	30	税込¥1,100
	16:55-17:40	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	Aya	20	税込¥2,200
	18:00-19:30	初級バレエ90	高羽 英美	16	税込¥2,640
日曜日	19:40-21:25	バリエーションスクール	高羽 英美	16	税込¥2,200
	11:25-12:10	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	SHIHO	20	税込¥2,200
	16:55-18:10	HIP HOPスクール75	クニオキ	20	税込¥1,850

AQUA(アクア)					
曜日	時間	レッスン	インストラクター	定員人数	料金
月曜日	12:20-13:05	月替わり3泳法+クロール	塩谷 陽介	20	税込¥1,650
水曜日	11:00-11:45	スイムトレーニング(月替わり3泳法)	大崎 拓朗	20	税込¥1,650
木曜日	12:15-13:00	スイムスキルアップ(平泳ぎ・バタフライ)	吉田 雅裕	20	税込¥1,650
金曜日	11:15-12:00	スイムスキルアップ(初級クロール・背泳ぎ)	吉田 雅裕	20	税込¥1,650
土曜日	11:00-11:45	スイムスキルアップ(初級4泳法)	吉田 雅裕	20	税込¥1,650

ご参加のお客様はレッスン30分前までにiTIPNESSからご予約をお願い致します。
(アクアレッション・ショートレッスン除く)