

ティップネス 東新宿

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 9:30~23:00
 土曜 9:30~22:00
 日祝 9:30~20:00
 【TEL】03-5291-9830
 【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でご確認下さい。
 ・「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>



09:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			09:00
	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	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	

スタジオクラス iTIPNESS 予約実施中

■スタジオクラスはiTIPNESSでのWEB予約となります。20分以下のショートプログラムは予約不要です。2クラス/日、最大10クラスまでご予約頂けます。対象レッスンの1週間前のレッスン終了時刻の10分後よりご予約頂けます。
 例) 9月12日(金) 11:35-12:20のレッスンは9月5日(金) 12:30からご予約開始
 ※定員に空きがある場合、予約なしでもスタジオ前にお待ち頂きご参加頂けます。 ※スタジオ入場はレッスン開始15分前からとなります。5分前までにこ入場が無い場合、自動キャンセルとなります。

15	ヨガ75	はじめてのBAILA BAILA30	はじめての4泳法スクール	ヨガ45	気功45	健康エール30	ZUMBA	アクアミット+F30	ヨガ60	やさしいバレエ	スイミング入門20	はじめての4泳法スクール	HATHA YOGA	(MOVE BODY) SHAPE45	ヨガ60	マスターズ トレーニング75	ヨガ60	マスターズ トレーニング75	15	
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15																				15
30																				30
45																				45
11:00																				11:00
15																				15
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

休館日

ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。
 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

- 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。別途お申込み、ご入金が必要です。
 - 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。
 ※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。

イージー・スイミング
 ◆土曜日 プール 15:10~16:10 16:30~17:30
 ◆日曜日 プール 12:00~13:00
 「こちらのクラスは、毎月開催日が変動致しますので、店舗にお問合せください。」