

ティップネス王子

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 8:00～20:00
 日曜 8:00～20:00
 祝日 9:30～20:00
 【TEL】03-5902-3373
 【休館日】毎週火曜

- 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>



iTIPNESS

時間	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	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
08:00																			
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>スタジオクラス ご参加お待ちしております！</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>■スタジオクラスはすべてiTIPNESSでのWEB予約となります。 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いただきご参加いただけます。 ※スタジオ入場はインストラクター誘導の元、開始15分前を目安に入場開始となります。 5分前までに入場が無い場合、自動キャンセルとなります。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>すべてのスタジオで場所指定のご予約です。1日2件、最大10件までご予約いただけます。 対象レッスンの1週間前の対象レッスン終了後10分後より予約いただけます。</p> </div> </div>																		
09:00																			
10:00																			
15	エアロ1	スタートFIRE ～おながり編め～20 10:10～10:30 美山エリカ	バレエ45		[MOVE BODY] FIGHT30	ヨガ45	コンテンポラリーダンス	オリジナル	ストレッチtime	バレエ45	ZUMBA	ヨガ60	はじめて	エアロ1	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
30	北本 啓祐		10:00～10:45 奇数週 田島 由佳 偶数週 小野 朝子		10:05～10:35 安形 直樹	10:00～10:45 松成 広子	ダンス エクササイズ60 9:55～10:55 金子 礼二郎	10:00～10:45 尚武	10:00～10:45 尚武	10:00～10:45 相馬 和志	10:00～10:45 Marie	9:55～10:55 小柳 光	10:00～10:45 小野 朝子	11:05～11:45 宮石 健	12:05～12:50 渡辺 藤美恵	13:15～13:45 高橋 慧	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～13:55 石井 慶憲	13:25～13:55 石井 慶憲
45																			
11:00																			
15	HATHA YOGA		センター		ZUMBA	MAT	コンテンポラリー	エアロ2	アロマヒーリング	センター	HATHA YOGA	シルク	基礎/バレエ	エアロ1	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
30	ティーアップ		バレエ60		10:55～11:40 Aki	PILATES45	ダンス	11:05～11:55 宮石 健	フロウ45	バレエ75	ティーアップ	プラス	スクール60	11:05～11:45 清水 麻希	12:15～13:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
45	フロウ60		11:00～12:00 奇数週 田島 由佳 偶数週 小野 朝子			11:00～11:45 安形 直樹	ダンス エクササイズ60 11:05～11:50 金子 礼二郎		11:10～11:55 尚武	11:05～12:20 相馬 和志	11:05～11:50 郡山 恵	11:10～11:55 小柳 光	11:00～12:00 小野 朝子	11:05～11:45 清水 麻希	12:15～13:00 小柳 光	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
12:00																			
15																			
30	健康エール		太極拳45		BODY	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ヨガ45	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	30		12:30～13:15 中田 光紀		ATTACK45	DANCE30	ダンス	12:15～13:00 宮石 健	12:15～13:00 阪本のりこ	コンパニオン	12:15～12:55 渡辺 藤美恵	12:15～13:00 小柳 光	12:15～13:00 小野 朝子	12:05～12:50 Marie	12:15～12:55 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
13:00	12:30～13:00 石井 慶憲		12:30～13:15 中田 光紀		12:00～12:45 古岡 綾子	12:00～12:30 Aki	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		12:15～13:00 阪本のりこ	スクール60	12:15～12:55 渡辺 藤美恵	12:15～13:00 小柳 光	12:15～13:00 小野 朝子	12:05～12:50 Marie	12:15～12:55 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	Ageless		太極拳スクール		BODY	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	Martial30		(初級)		PUMP45	CONDITION30	ダンス	13:10～13:55 古岡 綾子	13:10～13:55 高橋 慧	コンパニオン	13:15～13:45 高橋 慧	13:15～13:45 高橋 慧	13:15～13:45 高橋 慧	12:05～12:50 Marie	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
14:00	13:25～13:55 石井 慶憲		13:30～14:00 中田 光紀		13:10～13:55 古岡 綾子	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		13:10～13:55 高橋 慧	スクール60	13:15～13:45 高橋 慧	13:15～13:45 高橋 慧	13:15～13:45 高橋 慧	12:05～12:50 Marie	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	FIGHT30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15:00	14:20～14:50 石井 慶憲		14:10～14:40 中田 光紀		14:15～15:00 三田 由香	12:45～13:15 星野 あすか	ダンス エクササイズ60 12:45～13:15 星野 あすか		14:15～15:00 三田 由香	スクール60	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田 光紀	13:30～14:00 中田 光紀
15																			
30	[MOVE BODY]		太極拳スクール		COMBAT45	[MOVE BODY]	コンテンポラリー	骨盤リズム	ジャズ	ジャズ	ステップ1	MAT	ポアント	ZUMBA	ステップ1	エアロ1	エアロ1	エアロ1	
45	POWER30		(中級)		14:15～15:00 三田 由香	CONDITION30	ダンス	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	コンパニオン	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	14:15～15:00 三田 由香	13:10～13:55 川西 蘭	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:25～14:00 渡辺 藤美恵	13:10～13:55 川西 蘭	13:30～14:00 中田	