

# ティップネス 駒沢大学

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 8:00～22:00  
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			
	ASTAGIO	BSTAGIO	ジム	ASTAGIO	BSTAGIO	ジム		ASTAGIO	BSTAGIO	ジム	ASTAGIO	BSTAGIO	ジム	ASTAGIO	BSTAGIO	ジム	ASTAGIO	BSTAGIO	ジム	
09:00							休館日													
15																				
30																				
45																				
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 渡辺 光	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		
30																				
45																				
11:00																				
15																				
30	[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											
45																				
12:00																				
15																				
30	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	BODY PUMP 12:40～13:10										
45																				
13:00																				
15																				
30	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															
45																				
14:00																				
15																				
30	BODY PUMP45 13:40～14:25 赤間 匠	BODY ATTACK 14:00～14:30																		
45																				
15:00	ヨガ60 14:30～15:30 赤宮 宏次	LES MILLS DANCE 14:30～15:15		BODY COMBAT45 14:45～15:30 五十嵐 翼	GRIT CARDIO 14:45～15:15	マシン ~下半身~ 14:45～15:05														
15																				
30																				
45																				
16:00	健康エール 30 15:50～16:20 羽賀 美貴子	BODY PUMP 15:35～16:05		BODY BALANCE30 15:50～16:20 五十嵐 翼	BODY COMBAT 16:15～16:45	カーディオ 15:10～15:30														
15																				
30																				
45																				
17:00	[MOVE BODY] CONDITION30 16:40～17:10 羽賀 美貴子	GRIT CARDIO 16:20～16:50		BODY PUMP 16:35～17:20	LES MILLS CORE 17:00～17:30															
15																				
30																				
45																				
18:00	LES MILLS DANCE 17:25～18:10	BODY COMBAT 17:05～17:35																		
15																				
30																				
45																				
19:00	ビックルボール 18:30～19:30	ヨガ45 18:45～19:30 大塚 ナミ		BODY COMBAT45 18:30～19:15 YOSSY	BODY BALANCE 18:30～19:00															
15																				
30																				
45																				
20:00																				
15	BODY COMBAT45 19:50～20:35 五十嵐 翼	スタートFit ~おなか引き締め~20 19:50～20:10		BODY PUMP45 19:35～20:20 YOSSY	MAT PILATES45 19:30～20:15 西村 由美															
30																				
45																				
21:00																				
15	BODY ATTACK30 20:55～21:25 五十嵐 翼	Ageless Martial20 20:50～21:10		ヨガ60 20:40～21:40 長嶋 なな美	[MOVE BODY] DANCE45 20:35～21:20 ERIKA															
30																				
45																				
22:00																				
15	BODY BALANCE 21:35～22:05	LES MILLS DANCE 21:30～22:15		BODY PUMP 21:55～22:25	Hip Hop Basic 30 21:35～22:05 ERIKA															
30																				
45																				
23:00																				

グレー色の枠は VIRTUALレッスン となります。