

9月23日(水) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

丸の内スタイル	
スタジオ	
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	

TIP.X TOKYO SHIBUYA		
Aスタジオ	Bスタジオ	FTF
☐ 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。 NEW 一新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。 料金につきましては各クラス異なりますので 別途ご確認ください。 予約 事前予約が必要なクラスです。 事前に予約システムよりご予約をお願い致します。 レッスン開始時刻に間に合わない場合は、 当日キャンセル料の発生を覚悟ください。 ※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は ご遠慮いただいております。	☐ 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 一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。別途お申込み、ご入金が必要です。 予約 事前予約が必要なクラスです。 W ワークアウトプログラム2名で受講をサポートします。 ご予約 店舗オリジナルのレッスンです。 ご予約 振替や商業が更新されたプログラムです。	
有料スクール Pilates Guidance ~The Super Order~ 10:00~11:15 鈴木 貴幸	Ballet60 (初級) 10:35~11:35 野田 香織	
TIP.X TOKYO SUZUKI STYLE60 11:35~12:35 鈴木 貴幸	Ballet スクール60 (初級Plus+) 11:50~12:50 野田 香織	CONDITION 11:45~12:05
BODY ATTACK45 13:00~13:45 伊藤 倫太郎 北島 千晃	MAT PILATES60 13:10~14:10 足立 圭子	ソーライト30 12:15~12:45
BODY COMBAT60 14:05~15:05 伊藤 倫太郎 北島 千晃 石田 和巳	YAMUNA ボール& ピラティス 14:25~15:55 足立 圭子	
BODY PUMP45 15:25~16:10 伊藤 倫太郎		
ピクセルボール サークル 初級 17:10~18:10 渋谷店スタッフ		
・有料ピラティススクール Pilates Guidance ~The Super Order~ 料金:2,000円(税込) 定員:20名 ・Balletスクール60 (初級Plus+) 料金:1,700円(税込) 定員:20名 ・BODY COMBAT60 有料 料金:1,650円(税込) 定員:50名 ・YAMUNAボール&ピラティス 料金:2,200円(税込) 定員:15名 レッスン詳細		

TIP.X TOKYO Ikebukuro		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
☐ 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。 NEW 一新導入プログラムです。是非ご体験下さい。 有料 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 予約 事前予約が必要なクラスです。 W ワークアウトプログラム2名で受講をサポートします。 ご予約 店舗オリジナルのレッスンです。 ご予約 振替や商業が更新されたプログラムです。	☐ 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。 NEW 一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。別途お申込み、ご入金が必要です。 予約 事前予約が必要なクラスです。 W ワークアウトプログラム2名で受講をサポートします。 ご予約 店舗オリジナルのレッスンです。 ご予約 振替や商業が更新されたプログラムです。	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:00~10:45 SHIHO	HULA HULA 10:35~11:20 森川 由美子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 11:10~11:55 SHIHO	免疫ケア体操 11:40~12:00 清水 理沙	
[MOVE BODY] POWER45 12:20~13:05 和田 真也	[MOVE BODY] CONDITION45 12:20~13:05 清水 理沙	
【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 13:30~14:30 清水 理沙 脇山 誠一	ヨガ60 13:30~14:30 馬場 真澄	One Song One Dance Medley in 池袋 14:00~14:45 露久保 俊彦
中級エアロ 60 15:00~16:00 佐藤 慎介	やさしい ベリーダンス 14:50~15:35 山本 有香	
	ベリーダンス スキルアップ スクール75 15:50~17:05 山本 有香	
◆UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ Aスタジオ 11:10~11:55 担当:SHIHO ¥2,200(税込)	◆【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 Aスタジオ 13:30~14:30 担当:清水 理沙 / 脇山 誠一 現行コロナや過去コロナを60分間楽しめ尽くしましょう!	◆One Song One Dance Medley in 池袋 プール 14:00~15:00 担当:露久保 俊彦 ¥2,750(税込) 動きは「シンプル&楽しい!」ので、どなたでも楽しくご参加 いただけます! エンターテインメントショーのようなアクアフィットネスプログラム を一緒に楽しみましょう! ※詳しくは館内掲示をご覧ください。
◆中級エアロ60 Aスタジオ 担当:佐藤 慎介 中級レベルのエアロビクスを60分行います。 エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。	◆ベリーダンススキルアップスクール75 Bスタジオ 担当:山本 有香 ¥2,200(税込)	

※ITIPNESS:なら、スタジオ予約をはじめ、最新ニュース・スケジュールを確認・
 代行情報など便利な機能がいろいろ!
 PC:スマートフォン・タブレットから簡単に登録いただけます。
 スマホで検索下さい! <http://itipness.co.jp>

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
 代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから
 [ITIPNESS]へアクセスしてご確認ください。