

3月20日(金) [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	Pilates for Lower Back 10:30~11:30 渡辺 美沙
15	有料 予約
30	
45	
12:00	Deep Breathing Pilates 11:45~12:45 渡辺 美沙
15	NEW 予約
30	
45	
13:00	
15	
30	ヨガ60 13:05~14:05 Ami
45	予約
14:00	
15	
30	
45	
15:00	トータルシェイピング60 14:25~15:25 蜂谷 翔太
15	予約
30	
45	
16:00	ZUMBA 15:45~16:45 Aki
15	予約
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

※レッスンの詳細は館内掲示または下記QRコードを読み込んでご確認ください。



◆10:30~11:30
Pilates for Lower Back
担当: 渡辺 美沙
定員: 18名 [有料予約制]
料金 ¥2,200 (税込)
※レッスン詳細はQRコードが館内掲示をご確認ください。

TIP.X TOKYO SHIBUYA	
休館日	

TIP.X TOKYO IKEBUKURO		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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致します。レッスン予約は1週間前の該当レッスン終了10分後からiTIPNESSにてご予約いただけます。		
09:00		
15		
30		
45		
10:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:00~10:45 MIKOTO	
15	P 予約	
30		
45		
11:00	【有料イベント】UMWD 一新曲先出しー 11:00~12:00 MIKOTO	
15	予約 有料	
30		
45		
12:00		
15		
30	Punch'n Kick15 12:20~12:35	
45		
13:00	VINYASA STYLE YOGA60 12:25~13:25 馬場 真澄	
15	P 予約	
30		
45	SPARTAN CIRCUIT30 12:55~13:25 儀間 千悠・石井 和磨	
14:00	W 予約	
15		
30	ヨガ45 13:45~14:30 馬場 真澄	
45	P 予約	アクアミット+F 30 14:00~14:30 大和田 貴子
15:00		整理券
15		
30		
45		
16:00	TIP.X TOKYO BIN STYLE60 15:00~16:00 関 仁淑	
15	P 予約	
30		
45		
17:00	【イベント】MOVE BODY FIGHT x DANCE 16:30~17:30 清水 理沙 儀間 千悠 石井 和磨	
15	W 予約	
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00		

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。

【有料イベント】UMWD 一新曲先出しー
11:00~12:00 Bスタジオ 担当:MIKOTO 定員:20名 価格¥3,300(税込)
KICK OUT
14:50~15:50 Bスタジオ 担当:ゆりっぺ 定員:40名 価格¥1,320(税込)
呼吸の為にコンディショニング
16:20~17:20 Bスタジオ 担当:関 仁淑 定員:25名 価格¥2,500(税込)
内容:人は1日2万回以上の呼吸をしています。本来の呼吸が出来るようになる為のセルフコンディショニング習得までのクラスです。参加される方はバスタオル、フェイスタオル各1まいづつ持参をお願いいたします。
アクアミット30 ⇒ 13:30~ / アクアダンス30 ⇒ 13:45~
プールエリアにて整理券を配布致します。
整理券配布時間が通常レッスン時と異なりますのでご注意ください。

※iTIPNESSから、スタジオ予約をはじめ、最新ニュース・スケジュール・催し情報など便利な機能が満載!
PC・スマートフォン・タブレットから簡単に検索・予約が可能です。
※PCご利用下さい。 <http://itipness.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。