

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

TIP.X TOKYO SHIBUYA

Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
BODY PUMP45 10:00～10:45 齊藤 航 予約	有料 ベリーダンス スキルアップスクール30 10:15～10:45 Mami 予約	有料 有料 プラティス スクール Mveチェア 10:00～11:00 鈴木 貴幸 予約	
	ベリーダンス フィットネス 11:00～11:45 Mami 予約		アクアミット+F 30 11:00～11:30 露久保 俊彦
BODY COMBAT60 11:05～12:05 中村 そら 予約		限界HUKKIN 11:55～12:10	アクア ダンス45 11:40～12:25 露久保 俊彦
BODY ATTACK60 12:25～13:25 石田 智裕 予約	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:25～12:55 新井 海希・大城 健太 W 予約		
	POWER FLOW PILATES45 13:15～14:00 大城 健太 予約		
GRIT STRENGTH 13:45～14:15 石田 智裕 予約			
ノンストップ BAILA BAILA60 14:45～15:45 五十嵐 美奈子 予約	Ballet60 (初級) 14:30～15:30 荒木 祥知 予約	CONDITION 14:30～14:50	
	Ballet センターレッスン (初級+α) 15:45～16:45 荒木 祥知 有料 予約		
ピックルボール サークル 17:00～18:00			
	☐ 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 …予約が必要なクラスです。 ☐ 整理券 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 ☒ W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 ☐ オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。		

| ・有料プラティススクール Mveチェア 料金:2,500円(税込) 定員:8名 ・有料ベリーダンススキルアップスクール30 料金:1,320円(税込) 定員:20名 ・Balletセンターレッスン (初級+α) 料金:2,200円(税込) 定員:20名 ※有料レッスンのご入金は、各レッスンの予約開始時間以降となります。 それ以前の事前入金は出来ませんのでご了承ください。 | | | |

TIP.X TOKYO IKEBUKURO	
休館日	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	