

5月4日(土) [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
CORE POWER YOGA 10:00~11:00 yukko	JAZZダンス(初級) 10:30~12:00 八子 真寿美	CORE POWER YOGA forバレエダンサー 11:30~12:15 yukko
GET STYLE 30 11:25~11:55 吉田 美希	TRX サーキット 12:25~13:10 渡邊 政利	CONDITION 13:20~13:40
B to B バランス45 12:15~13:00 清美	DIVA DANCE60 13:30~14:30 MAKI	
(MOVE BODY) POWER45 13:25~14:10 桃乃	VINYASA STYLE YOGA60 15:00~16:00 赤沼 直美	
BODY COMBAT45 14:40~15:25 樋谷 巧	ノンストップ BAILA BAILA60 15:40~16:40 五十嵐 美奈子	
	6PACK&HIIT 16:30~17:00 三浦 孝太 熊田 慶子	
	アロマヒーリング ストレッチ30 17:20~17:50 川口 彩由子	

TIP.X TOKYO Ikebukuro

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
TIP.X TOKYO SUZUKI STYLE60 10:25~11:25 鈴木 貴幸	免疫ケア体操 11:00~11:20	スイム スキルアップ(初中級:4泳法) 11:00~11:45 有料 吉田 雅裕
(MOVE BODY) FIGHT45 11:55~12:40 大谷 知加	マット ピラティス45 11:45~12:30 鈴木 貴幸	
【イベント】 MOVE BODY POWER ~60over~ 13:05~14:05 石井 和磨	ピラティススクール Pilates Guidance 13:00~14:00 鈴木 貴幸	アクア ダンス45 13:15~14:00 加藤 智枝
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:35~15:20 AI	カラダしぼる YOGA45 14:30~15:15 加藤 智枝	
やさしい バレエ 15:50~16:35 高羽 英美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 15:45~16:30 AI	
初級 バレエ75 16:50~18:05 高羽 英美		
バリエーション スクール 18:15~19:15 高羽 英美		

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。

祝日プログラムの内容につきましては、QRコードをご参照ください。



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。

11:00~11:45 【スイムスキルアップ 初中級:4泳法】 定員20名 ¥1,650(税込)

13:00~14:00 【ピラティススクール Pilates Guidance】 定員10名 ¥2,500(税込)

肩こりや腰痛、姿勢の改善、バレエやテニス、水泳といった各種スポーツのパフォーマンスアップが望めます。

13:15~14:00 【アクアダンス45】 レッスン開始30分前よりプールエリアにて整理券を配布します。

13:05~14:05 【MOVE BODY POWER ~60over~】 人気シリーズ MOVE BODY POWER の動作をいつもより丁寧に解説! 筋肉の動きを感じましょう!

15:45~16:30 【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ】 定員25名 ¥2,200(税込)

16:50~18:05 【初級/バレエ75】 定員16名 ¥2,200(税込)

18:15~19:15 【バリエーションスクール】 定員16名 ¥2,200(税込)