

# 4月29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	<input type="checkbox"/> 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。
30	<b>NEW</b> …新規導入プログラムです。
45	<b>有料</b> …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。
10:00	
15	<b>予約</b> …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お越しいただけない場合は、当日キャンセル待ちの方を優先致します。
30	※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
45	※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
11:00	
15	Mat Pilates
30	～祝日 ver.～
45	11:00～12:00
12:00	渡辺 美沙 <b>予約</b>
15	
30	B to B
45	バランス60
13:00	～祝日 ver.～
15	12:20～13:20 <b>予約</b>
30	
45	Power core
14:00	yoga
15	13:40～14:40
30	Marina <b>予約</b>
45	
15:00	
15	トータル
30	シェイピング60
45	15:00～16:00
16:00	藤野 愛理 <b>予約</b>
15	
30	リラクゼーション
45	ヨガ
17:00	16:20～17:20
15	yukko <b>予約</b>
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

TIP.X TOKYO SHIBUYA

休館日

TIP.X TOKYO IKEBUKURO		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
<p>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。</p>		
<p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p><b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><b>【有料】</b> …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。</p> <p><b>【予約】</b> …予約が必要なクラスです。</p> <p><b>【整理券】</b> …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。</p> <p><b>【インストラクター】</b> …2名で皆様をサポートします。</p> <p><b>【スタジオ】</b> …店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><b>【エクストラ】</b> …初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。</p> <p><b>【プログラム】</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。</p>		
<p>VINYASA STYLE YOGA60</p> <p>11:00～12:00</p> <p>馬場 真澄 <b>予約</b></p>	<p>シアターダンススクール</p> <p>11:20～12:20</p> <p>町永 一美 <b>予約</b></p>	
<p><b>【有料】</b></p> <p>骨盤リズム</p> <p>ダイエット45</p> <p>12:35～13:20</p> <p>納夢 奈々 <b>予約</b></p>	<p><b>【有料】</b></p> <p>Martial Strike Workout45</p> <p>12:45～13:30</p> <p>河田 雄一郎 <b>予約</b></p>	
<p><b>【MOVE BODY】</b></p> <p>POWER45</p> <p>13:50～14:35</p> <p>河田 雄一郎 <b>予約</b></p> <p>【アップデート】</p>	<p>ラテン60</p> <p>14:05～15:05</p> <p>You <b>予約</b></p>	<p>スイム</p> <p>スキルアップ</p> <p>(初級:クロール・背泳ぎ)</p> <p>14:00～14:45</p> <p><b>有料</b> 吉田 雅裕</p>
<p><b>【MOVE BODY】</b></p> <p>FIGHT45</p> <p>15:05～15:50</p> <p>榎本 宏樹 <b>予約</b></p> <p>【アップデート】</p>	<p>ラテン</p> <p>スクール60</p> <p>15:20～16:20</p> <p>You <b>予約</b></p>	
<p>TIP.X TOKYO BIN</p> <p>STYLE60</p> <p>16:20～17:20</p> <p>関 仁淑 <b>予約</b></p>		
<p><b>P</b> …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。</p>		
<p>11:20～12:20</p> <p><b>【シアターダンススクール】</b></p> <p>定員20名 ¥1,100(税込)</p> <p>通常のシアターダンスの内容をより丁寧に行います。</p>		
<p>15:20～16:20</p> <p><b>【ラテンスクール60】</b></p> <p>定員15名 ¥1,760(税込)</p> <p>通常のラテンの内容をより丁寧に行います。</p>		
<p>14:00～14:45</p> <p><b>【スイムスキルアップ初級:クロール・背泳ぎ】</b></p> <p>定員20名 ¥1,650(税込)</p>		

※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！ <http://i.tipness.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。