

8月11日(火) [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

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	

休
館
日

TIPX TOKYO SHIBUYA

Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	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。 ☐ 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 ベリーダンス スキルアップスクール30 10:15~10:45 Mami ☐ 有料 ☐ 予約	X CIRCUIT 10:20~10:40	
BODY PUMP45 10:55~11:40 齊藤 航 ☐ 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
			アクア ダンス45 11:40~12:25 露久保 俊彦
ノンストップ BAILA BAILA60 12:00~13:00 鈴木 悠 ☐ 予約	BODY COMBAT45 12:05~12:50 齊藤 航 ☐ 予約	CORE トレーニング (ビギナー) 12:15~13:00 渡邊 政利 ☐ 予約	
【MOVE BODY】 DANCE 有料 13:20~14:05 W 岡部 叶恵 金子 千夏 ☐ 有料 ☐ 予約	イシュタ YOGA 13:15~14:15 青木 加寿恵 ☐ 予約	MAT PILATES30 13:15~13:45	
【MOVE BODY】 POWER 有料 14:25~15:25 貞永 海音 松本 洵貴 石井 和磨 ☐ 有料 ☐ 予約	Ballet60 (初級) 14:40~15:40 荒木 祥知 ☐ 予約	ソーライト 体験会 14:25~14:55 ☐ 予約	
		CONDITION 15:05~15:25	
【MOVE BODY】 FIGHT 有料 15:40~16:40 W 廣田 彩香 新井 海希 清水 理沙 ☐ 有料 ☐ 予約	Ballet センターレッスン (初級+α) 15:55~16:55 荒木 祥知 ☐ 有料 ☐ 予約		
ピククルボール サークル 中級 17:00~18:30 渋谷店スタッフ			
☐ 有料 ☐ 予約			

- ・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
- ・【MOVE BODY】DANCE 有料 料金:550円(税込) 定員:60名
- ・【MOVE BODY】POWER 有料 料金:550円(税込) 定員:55名
- ・【MOVE BODY】FIGHT 有料 料金:880円(税込) 定員:60名
- ・Ballet センターレッスン (初級+α) 料金:2,200円(税込) 定員:20名

レッスン詳細



TIPX TOKYO Ikebukuro

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	

休
館
日