

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
【MOVE BODY】 POWER60 10:00～11:00 廣田 彩香 松本 洵貴 新井 海希	VINYASA STYLE YOGA60 10:00～11:00 岡 幸代		
W			
			アクアミット＋F 30 11:00～11:30 稲毛 友紀
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:20 MEI	HULA HULA 11:30～12:15 マルラニア・ア俊恵		アクア ダンス45 11:40～12:25 稲毛 友紀
		CONDITION 12:35～12:55	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 12:40～13:40 MEI	Ballet45 (初級バーレッシン) 12:45～13:30 高羽 英美		
有料			
	Ballet センターレッスン (初級) 13:45～14:45 高羽 英美	限界HUKKIN 14:00～14:15	
TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 14:00～14:50 前野 光治	有料		
TIP.X TOKYO STEPⅢ 15:15～16:00 秋山 美由紀	NEW MAT PILATES45 15:15～16:00 前野 光治		
AKIYAMA MULTI STEP 16:15～17:15 秋山 美由紀	有料		
有料	予約		
	☐ 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。		

- ・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE
有料クラス60
料金:3,300円(税込) 定員:50名
- ・Ballet センターレッスン (初級)
料金:2,200円(税込) 定員:20名
- ・AKIYAMA MULTI STEP
料金:1,100円(税込) 定員:25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。

レッスン詳細

TIP.X TOKYO IKEBUKURO			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			09:00
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。			15 30 45
TIP.X TOKYO STEPⅡ 9:50～10:30 吉岡 茂広 [予約]			10:00 15 30 45
			11:00
エアロビクス ヒストリー 10:45～12:00 吉岡 茂広 [有料] [予約]	はじめて 太極拳60 11:05～12:05 那須 順子 [予約]	アクアミット +F45 11:00～11:45 小堀 民子 [整理券]	15 30 45 12:00
			15 30 45
B to B バランス60 12:20～13:20 幸恵 [P] [予約]	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 12:25～13:10 小宮 知子 [予約]	平泳ぎ スキルアップ 12:00～13:00 塩谷 陽介 [有料]	13:00 15 30 45
			15 30 45
小宮オリジナル エアロ 13:40～14:30 小宮 知子 [予約]	瞑想をする為の ヨガ 13:30～14:30 小林 謙 [予約]		14:00 15 30 45
			15:00
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:50～15:35 清水 理沙 [予約]	SMCテクニック ～筋膜ケア～ 14:55～15:25 石井 和磨 [予約]		15 30 45 16:00
			15 30 45
【MOVE BODY】 POWER45 15:55～16:40 石井 和磨 [予約]			17:00 15 30 45
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。			30 45 18:00 15 30 45 19:00
☐ 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。 アップデータ …振付や音楽が更新されたプログラムです。			
エアロビクス ヒストリー 10:45～11:00 Aスタジオ 吉岡 茂広 定員70名 価格:¥1,650(税込) エアロビクス全盛期～現在までの流行っていた動きなどを取り入れ、 過去から現在のエアロビクスに段々変化していくレッスンを楽しみ 下さい!!			
平泳ぎスキルアップ 12:00～13:00 プール 塩谷 陽介 定員10名 価格¥2,200(税込)			

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。