

2021年1月 グループエクササイズタイムスケジュール

[営業時間] 平日 7:00～20:00
土曜 10:00～20:00
日祝 10:00～18:00
[休館日] 毎月第2・4日曜日

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・スタジオ予約につきましては「Tipiness」よりご予約ください。
・ITIPINESS「予約・確認」→「日本橋スタイルメンバー」からご予約可能。
・新型コロナウイルス感染対策として定員数を縮小している為、全てのレッスンをご予約制にいたします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00 15 30 45 6:00 WORKOUT 7:30～8:00 飛澤 正人 予約	朝YOGA45 7:30～8:15 yukko 予約	TRX30 7:30～8:00 本山 恭平 予約	SMCテクニク～筋膜ケア～ 7:30～8:00 入江 有紀 予約	朝YOGA 7:30～8:15 TARUN 予約		
15 30 45 9:00 15 30 45 10:00						
15 30 45 11:00 TRX30 10:15～10:45 飛澤 正人 予約	太極拳45 10:30～11:15 劉 清 予約				BtoBバランス45 10:30～11:15 浜田 亜希 予約	
15 30 45 HATHA YOGA45 11:15～12:00 KAYOKO 予約	WORKOUT 11:45～12:15 入江 有紀 予約	BtoBバランス60 11:00～12:00 清美 予約	ピラティス45 10:45～11:30 杉崎 奈穂 予約	HATHA YOGA45 10:45～11:30 浦谷 美帆 予約		WORKOUT 11:00～11:30 原 なつみ 予約
12:00 15 30 45 BtoBバランス60 12:30～13:30 吉村 敏子 予約	HATHA YOGA45 12:45～13:30 motomi 予約	WORKOUT 12:30～13:00 細井 啓太 予約	COMBAT 12:00～12:30 本山 恭平 予約	マーシャルKICK30 12:00～12:30 原 なつみ 予約	HATHA YOGA45 11:45～12:30 吉橋 扶実子 予約	SMCテクニク～筋膜ケア～ 12:00～12:30 原 なつみ 予約
14:00 15 30 45 SMCテクニク～筋膜ケア～ 14:00～14:30 飛澤 正人 予約		マーシャルBOXING30 13:30～14:00 小森 有紗 予約	和舞踊 13:00～14:00 服部 真湖 予約	BtoBバランス60 13:00～14:00 進藤 仁美 予約	WORKOUT 13:15～13:45 細井 啓太 予約	TRAINING CLUB Round1 13:00～13:15 予約 Round2 13:15～13:30 Round3 13:30～13:45 Round4 13:45～14:00 Round5 14:00～14:15 Round6 14:15～14:30 Round7 14:30～14:45 Round8 14:45～15:00 Round9 15:00～15:15 Round10 15:15～15:30 Round11 15:30～15:45 Round12 15:45～16:00 Round13 16:00～16:15 Round14 16:15～16:30 Round15 16:30～16:45 Round16 16:45～17:00 Round17 17:00～17:15 Round18 17:15～17:30 Round19 17:30～17:45 Round20 17:45～18:00 Round21 18:00～18:15 Round22 18:15～18:30 Round23 18:30～18:45 Round24 18:45～19:00 Round25 19:00～19:15 Round26 19:15～19:30 Round27 19:30～19:45 Round28 19:45～20:00 Round29 20:00～20:15 Round30 20:15～20:30 Round31 20:30～20:45 Round32 20:45～21:00 Round33 21:00～21:15 Round34 21:15～21:30 Round35 21:30～21:45 Round36 21:45～22:00
緊急事態宣言の発出に伴う短縮営業により一部スタジオプログラムの時間変更及び休講がございます。 【火曜日】TRAINING CLUB Round2、SMCテクニク～筋膜ケア～は休講とさせていただきます。						
18:00 15 30 45 COMBAT 18:00～18:30 本山 恭平 予約	オリジナルボクシング45 18:15～19:00 茂呂 一雄 予約	WORKOUT 18:00～18:30 小森 有紗 予約	マーシャルKICK30 18:00～18:30 浅川 雅裕 予約	バウエルエナジーYOGA45 18:00～18:45 SHURI 予約		
19:00 15 30 45 POP PILATES 19:00～19:45 Maki 予約	TRAINING CLUB 19:30～19:45 尾崎 千草 予約	TRX 19:00～19:30 飛澤 正人 予約	HANUMAN YOGA 19:00～19:45 TARUN 予約	WORKOUT 19:15～19:45 細井 啓太 予約		
20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00						