

ティップネス丸の内スタイル店

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただきます。

※定期休館日：毎週日曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
06:45							06:45
07:00							07:00
15							15
30							30
45	朝YOGA 7:15～8:15 岡 幸代	朝YOGA 7:30～8:15 沢田 益美	朝YOGA 7:30～8:15 小林 謙	朝YOGA 7:30～8:15 TARUN	朝YOGA 7:15～8:15 yukko		45
08:00							08:00
15							15
30							30
45							45
09:00							09:00
15							15
30							30
45							45
10:00	BtoB/バランス60 9:45～10:45 吉村 敏子			BtoB/バランス60 9:45～10:45 進藤 仁美			10:00
15							15
30							30
45							45
11:00	※予約 NEW	バレエ ～初級～ 10:05～11:20 野田 香織		※予約 NEW		バレエ ～初級～ 10:35～11:35 野田 香織	11:00
15		予約					15
30	BtoB/バランス60 11:00～12:00 浜田 亜希	バレエ ～初級センターレッスン～ 11:30～12:00 野田 香織	フラ 11:00～12:00 吉田 典子	BtoB/バランス60 11:00～12:00 清美	Mat Pilates 11:00～12:00 渡辺 美沙	予約	30
45							45
12:00	※予約	有料		※予約		バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:45～12:45 野田 香織	12:00
15							15
30	カーディオ ボディシェイプ 12:20～13:20 勝田 真有	HATHA YOGA 12:30～13:30 林 ゆみ	REGO STRETCH 12:20～13:20 簗島 桂	CORE BALLET ～フロアストレッチ～ 12:20～13:20 Erica	BtoB/バランス60 12:20～13:20 柄越 祥子	有料	30
45			予約			SMCテクニク ～筋膜ケア～ 13:10～13:40 土田 祐太	45
13:00							13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	AROMA YOGA 13:40～14:40 KAYOKO	フラメンコ ～エモーショナル～ 13:50～14:50 杉山 愛梨	パウルセラピーYOGA 13:40～14:40 渡辺 美保	HATHA YOGA 13:40～14:40 勝田 真有	Fit Beat Yoga 13:40～14:40 Yulia	Mat Pilates 14:00～14:45 Takako	14:00
15							15
30							30
45							45
15:00				予約		予約 NEW	15:00
15	JAZZ HIP HOP 15:00～16:00 nori	STYLE LATIN 15:10～16:10 YOKO	トータルシェイピング 15:00～15:30 藤野 愛理	バレエ 15:00～16:15 坂梨 仁美	マーシャルBOXING45 15:00～15:45 本山 恭平	FOCUS SHAPE (ボトムス・トップス・ バックショット・ウエスト) 15:10～16:10 横尾 康成	15
30			NEW				30
45				予約		予約	45
16:00							16:00
15							15
30							30
45							45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00	TRXトレーニング 18:25～19:10 本山 恭平	POP PILATES 18:30～19:15 Lisa	オリジナルボクシング 18:45～19:30 茂呂 一雄	マーシャルBOXING45 18:25～19:10 本山 恭平	AROMA YOGA 18:30～19:30 吉橋 扶美子		19:00
15	予約 NEW			予約 NEW			15
30			予約				30
45							45
20:00	EXPANSIONAL PILATES 19:30～20:30 葉坂 太軌	トータルシェイピング 19:35～20:20 藤野 愛理	AROMA HANUMAN YOGA 19:50～20:50 TARUN	Slow Flow Yoga 19:30～20:30 沢田 益美	ベリーダンス60 19:50～20:50 SOLOR		20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00
15							15
30							30
45							45
23:00							23:00
15							15
30							30
23:45							23:45

休館日

※ 月・木 B to Bバランス60 ご予約・ご参加につきまして
①9：45～10：45 ②11：00～12：00 定員：28名 【予約制】
どちらか1レッスンのみご参加いただけます。
(定員に空きがあった場合でも1レッスンのみとなります。)
二重ご予約がある方はどちらもキャンセル処理をさせていただきますので予めご了承ください。
(1つを予約、1つをキャンセル待ちの状態でも二重予約としてキャンセル処理致します。)