

TIPNESS MARUNOUCHI STYLE STUDIO SCHEDULE 2020.12

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00								7:00
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
8:00								8:00
15								15
30								30
45								45
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00		バレエ ～初級～ 10:05～11:20 野田 香織				バレエ ～初級～ 10:35～11:35 野田 香織		11:00
15	B to B バランス60 11:00～12:00 浜田 亜希			B to B バランス60 11:00～12:00 清美	Mat Pilates 11:00～12:00 朝倉 順子			15
30								30
45								45
12:00		バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:30～12:00 野田 香織 有料	フラ 11:00～12:00 吉田 典子			バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:45～12:15 野田 香織 有料		12:00
15								15
30								30
45								45
13:00	カーディオ ボディシェイプ 12:30～13:30 勝田 真有	HATHA YOGA 12:30～13:30 林 ゆみ	REGO STRETCH 12:30～13:30 養島 桂	CORE BALLET ～フロアストレッチ～ 12:30～13:30 Erica	B to B バランス60 12:30～13:30 柄越 祥子	SMCテクニク ～筋膜ケア～ 12:45～13:15 土田 祐太	トータル シェイピング 12:15～13:00 藤野 愛理	13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15	HATHA YOGA 14:00～15:00 KAYOKO	フラメンコ ～エモーショナル～ 14:00～15:00 杉山 愛梨	バウエルセラピー YOGA 14:00～15:00 渡辺 美保	HATHA YOGA 14:00～15:00 勝田 真有	Fit Beat Yoga 14:00～15:00 Yulia	TRX トレーニング 13:45～14:30 土田 祐太	Mat Pilates 13:30～14:15 Takako	15:00
30								30
45								45
16:00	Jazz HIPHOP 15:30～16:30 nori	STYLE LATIN 15:30～16:30 YOKO	Odaka Yoga60 15:30～16:30 Shunsuke	バレエ 15:30～16:45 坂梨 仁美	NEW シェイプ ボクシング 15:30～16:15 加藤 涼介	FOCUS SHAPE (ボトムス・トップス・ バックショット・ ウエスト) 15:00～16:00 横尾 康成	AROMA YOGA75 15:00～16:15 KAYOKO	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	CORE BALLET ～フロアストレッチ～ 18:30～19:30 KANAMI	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	フレックシビリティ YOGA 18:15～19:00 羽生田 早穂	AROMA YOGA 18:20～19:20 吉橋 扶実子	Fit Beat Yoga ～Advance～ 17:45～18:45 Yulia		19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15	EXPANSIONAL PILATES 20:00～21:00 葉坂 太軌	FOCUS SHAPE (ボトムス・トップス・ウエスト) 19:45～20:30 加藤 涼介	AROMA HANUMAN YOGA 20:00～21:00 TARUN	Slow Flow Yoga 19:30～20:30 沢田 益美	ベリーダンス60 19:50～20:50 SOLOR			21:00
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00

☐ 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 …新規導入プログラムです。

予約 …予約制のプログラムです。
事前に予約システムによりご予約をお願いします。
レッスン開始時刻にお越し頂けない場合は、
当日キャンセル待ちの方を優先致します。
「TRXサーキット」に初めてご参加の方は、
開始5分前までにスタジオへご入場下さい。

有料 …有料のプログラムです。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。

・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を制限させていただいております。

・開始時間に遅刻された場合、皆様の安全のためにご参加をご遠慮いただく場合がございます。
 ・祝日営業の際は営業時間短縮のためスケジュールが変更いたしますので予めご了承ください。
 ・全クラス開始5分以降のご入場はご遠慮下さい。