

1月8日～1月31日 ティップネス王子スタジオスケジュール

営業時間 平日、土曜、日・祝 9:30-20:00

【整】整理券クラス 【予】WEB予約クラス 【ア】アップデートクラス 【有】有料クラス 【整】【予】WEB予約クラス、予約順に入場します

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO		ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO	ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO	ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO	ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO	ASTAZIO	MALCHISTAZIO	HOTSTAZIO	
10:00				休館日																
15	アクティブストレッチ 10:00~10:30 納村 美沙稀	[VIRTUAL] BODYPUMP 10:00~10:45			エアロ1 10:00~10:40 相原 萌絵	[VIRTUAL] SH'BAM -random- 10:00~10:45	ヨガ45 10:00~10:45 阪本 のりこ	マットピラティス45 10:00~10:45 尚武	[VIRTUAL] CXWORX 10:00~10:30	バレエ45 10:00~10:45 相馬 和志【整】	ZUMBA 10:00~10:45 金野 有楓	機能改善 ヨガスクール 10:00~11:00 小柳 光【有】	はじめてバレエ45 10:00~10:45 小野 朝子【整】	太極拳45 10:00~10:45 盛田 彩乃	[VIRTUAL] BODYCOMBAT 10:00~10:45	バレエ45 10:00~10:45 田島 由佳【整】	週替りレッスン 10:00~10:45【整】【予】	[VIRTUAL] SH'BAM-random- 09:50~10:35	[HOT] カラダしほりヨガ 10:00~10:45 松成 広子【予】	
30																				
45																				
11:00																				
15	HATHA YOGA ディープ フロウ45 11:00~11:45 浦谷 美帆【整】	[VIRTUAL] BODYCOMBAT 11:15~12:00			ZUMBA 11:10~11:55 Aki【整】	[VIRTUAL] CXWORX 11:15~11:45		ステップ1 11:15~11:55 西沢 浩輔【整】	[VIRTUAL] BODYPUMP 11:00~11:45	センターバレエ60 11:05~12:05 相馬 和志【有】	ステップ1 11:15~11:55 松本 佳耶【整】		基礎バレエスクール 60 11:05~12:05 小野 朝子【有】	エアロ1 11:15~11:55 清水 麻希【整】	サーキットワークアウト 11:15~11:45 田中 佑希	ヴァリエーション バレエ60 11:05~12:05 田島 由佳【有】	シェイピング30 11:15~11:45 宮崎 紗衣【整】	[VIRTUAL] BODYCOMBAT 11:05~11:50	[HOT] ヒーリングストレッチ 11:30~12:00 納村 美沙稀【予】	
30																				
45																				
12:00																				
15																				
30																				
45	BODYPUMP45 12:25~13:10 瀧澤 恭平【整】	太極拳45 12:35~13:20 中田 光紀【整】	[HOT] ボディメイクヨガ 13:00~13:45 酒木 さくら【予】				[HOT]カラダしほりヨガ 12:00~12:45 ハルナ【予】	ZUMBA 12:25~13:10 宮石 瞳【整】	40代からの大人女子のトレーニング教室 12:15~13:00 尚武【有】	ジャズ コンビネーション 12:25~13:10 相馬 和志【有】	シェイピング30 12:40~13:10 納村 美沙稀	[VIRTUAL] SH'BAM 12:45~13:15	ポアント入門45 12:25~13:10 小野 朝子【有】	ZUMBA 12:25~13:10 :Shun【整】	[VIRTUAL] BODYPUMP60-random- 12:15~13:15	エアロ1 12:15~12:55 寺垣 聖子【整】	COMBAT WORKOUT 12:20~13:05 田中 佑希【整】【予】	HOTストレッチ time(フリー利用) 12:15~13:15		
13:00																				
15																				
30																				
45	マットピラティス45 13:45~14:30 真砂 史郎【整】	太極拳45 13:40~14:40 中田 光紀【有】	[HOT] ヒーリングストレッチ 14:25~14:55 高橋 彩葉【予】																	
14:00																				
15																				
30																				
45																				
15:00																				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00~15:45 石原 小夜子【整】	[VIRTUAL] BODY COMBAT30 15:05~15:35																		
30																				
45																				
16:00																				
15																				
30																				
45																				
17:00																				
15																				
30																				
45																				
18:00																				
15																				
30																				
45																				
19:00																				
15																				
30																				
45																				
20:00																				

【整理券クラス】は対象レッスン開始60分前に指定場所(Aスタジオクラスは8.5階階段踊り場、マルチスタジオクラスは9階階段踊り場)で配布致します。
 ※朝10時のバレエクラスはチェックイン時にお配り致します。5分間配布した後は、8階ジムカウンターにて配布します。(密集緩和のため)
 ※スタジオ入場は開始15分前より整理券の番号順に入場となります。

【予約・整理券クラス】は1週間前よりTIPNESSにてWEB予約頂けます。
 当日レッスン開始2時間前から8階ジムにて整理券との引き換えを行います。
 整理券の番号はWEBでご予約いただいた順の番号となります。※予約時に番号の表記はございません。
 レッスン開始15分前より番号順にスタジオに入場を開始します。
 ※レッスン開始5分前までに整理券引き換えを行っていない場合、キャンセルとさせていただきます。

1月20日、27日 ZUMBA→ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE【整】に変更

[HOT]ヒーリングストレッチ 17:30~18:00 柳屋 考司【予】

1月21日、28日 有料ベリーダンス フィットネス 15:30~16:15 三月【有】

[VIRTUAL] BODYPUMP30 17:45~18:15

1月22日、29日 [VIRTUAL] SH'BAM 17:25~17:55

[VIRTUAL] SH'BAM -random- 18:20~19:05

1月21日、28日 FULLSTEP MOVEMENT【整】【予】に変更

1月22日、29日 COMBAT WORKOUT【整】【予】に変更