2019年 4月

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 日本橋スタイル

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ 休館日 ■ 祝日

[営業時間] 平日 7:00～23:00
土曜 10:00～20:00
日祝 10:00～18:00
[T E L] 03-3516-0105
[休 館 日] 毎月第2・4日曜

・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。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・スタジオ予約につきましては「iTIPNESS」よりご予約ください。
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

月曜日 スタジオ

- 7:30～8:00 WORKOUT 飛澤 正人 [予約]
- 10:15～10:45 TRX30 笹井 理恵
- 11:00～12:00 HATHA YOGA60 KAYOKO
- 12:15～13:15 RPBコントロール60 吉村 敏子
- 13:30～14:30 ボディメイクSAMBA YOKO
- 14:45～15:05 RECOVERY
- 18:30～19:15 Core Power Yoga CPY45 藤野 尚美 [予約]
- NEW 19:30～20:00 マーシャルKICK30 星野 圭祐 [予約]
- 20:15～20:45 TRX30 星野 圭祐 [予約]
- 20:55～21:15 RECOVERY 星野 圭祐

火曜日 スタジオ

- 7:30～8:15 朝YOGA45 yukko [予約]
- 10:10～10:30 RECOVERY
- 10:45～11:45 太極拳60 劉 清
- 12:00～12:30 WORKOUT 大江有紀 NEW
- 12:45～13:15 マーシャルBOXING30
- 13:30～14:30 HATHA YOGA60 小野寺 紀恵
- 14:45～15:00 WORKOUTビギナー
- 15:10～15:30 RECOVERY
- NEW 18:10～18:55 オリジナルボクシング45 茂呂 一雄 [予約]
- 19:10～19:40 WORKOUT 飛澤 正人 [予約]
- 19:55～20:25 CARDIO 畑山 朱華 [予約]
- 20:40～21:10 COMBAT 畑山 朱華 [予約]

水曜日 スタジオ

- 7:30～8:00 TRX30 笹井 理恵 [予約]
- 10:20～10:40 RECOVERY
- 11:00～12:00 RPBプルソン60 清美
- NEW 12:15～13:00 POP PILATES Risa
- 13:15～14:15 REGOSTRECH Yukana
- 14:30～15:30 POWER YOGA60 TARUN
- 18:15～18:45 TRX30 浅川 雅裕 [予約]
- NEW 19:00～19:30 マーシャルBOXING30 浅川 雅裕 [予約]
- NEW 19:45～20:30 HATHA YOGA45 泉 清香 [予約]
- 20:45～21:15 WORKOUT 小森有紗 [予約]

木曜日 スタジオ

- 7:30～7:50 RECOVERY [予約]
- 10:30～11:30 ピラティス 杉崎 奈穂
- 11:45～12:15 COMBAT 畑山 朱華
- 12:30～13:30 HATHA YOGA60 motomi
- 13:45～14:45 和舞踊 服部 真湖
- 18:30～19:00 COMBAT 星野 圭祐 [予約]
- 19:20～20:05 HANUMAN YOGA TARUN [予約]
- 20:20～20:50 WORKOUT 星野 圭祐 [予約]
- 21:00～21:20 RECOVERY 星野 圭祐

金曜日 スタジオ

- 7:30～8:15 朝YOGA TARUN [予約]
- 10:30～11:30 HATHA YOGA60 浦谷 美帆
- 11:45～12:15 WORKOUT 本山恭平
- 12:30～13:30 フラ60 野崎 夏子
- 13:45～14:45 RPBコントロール60 進藤 仁美
- 15:00～16:00 トータルボディケア～RPBメソッド～ 進藤 仁美 [有料]
- 18:15～19:00 バウエルエナジーYOGA45 SHURI [予約]
- 19:15～19:45 CARDIO 淺川雅裕 [予約]
- 20:05～20:35 COMBAT 浅川 雅裕 [予約]
- 20:50～21:10 RECOVERY 浅川 雅裕

土曜日 スタジオ

- 10:30～11:15 RPBコントロール45 進藤 仁美 [予約]
- 11:30～12:30 HATHA YOGA60 吉橋 扶実子 [予約]
- 13:15～13:45 CARDIO 飛澤 正人
- 14:00～14:30 WORKOUT 飛澤 正人
- 14:45～15:05 RECOVERY 飛澤 正人
- 15:45～16:30 マーシャルBOXING45 浅川 雅裕

日曜日 スタジオ

- 10:45～11:30 HATHA YOGA45 泉 清香
- 11:50～12:20 WORKOUT 飛澤 正人
- 12:30～12:50 RECOVERY 飛澤 正人
- 13:45～14:15 TRX30 星野 圭祐
- 14:40～15:10 COMBAT 星野 圭祐

こちらのスケジュールは確定版となります。