



ティップクロス TOKYO 渋谷

TIP.X TOKYO SHIBUYA

2024

6

PROGRAM TIME SCHEDULE

営業時間 平日/7:00~23:00 土曜/9:30~22:00 日曜・祝日/9:30~20:00 休館日 毎週金曜 TEL 03-3770-3531 URL http://tip.x-tokyo.jp/

	MON				TUE				WED				THU				FRI	SAT				SUN				
	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	
07:00																										07:00
15																										15
30	BODY ATTACK45 7:15~8:00 野邊 和輝				朝YOGA 7:15~8:00 増田 加代子				BODY COMBAT45 7:15~8:00 ONDI				GRIT 7:30~8:00 芹澤 京一郎													30
45																										45
08:00		予約																								
15																										15
30																										30
45																										45
09:00																										09:00
15																										15
30																										30
45																										45
10:00																										10:00
15																										15
30																										30
45																										45
11:00																										11:00
15																										15
30	TIP.X TOKYO STEPⅡ 11:20~12:00 高田 康			ウォーク& ジョグ30 11:15~11:45 稲毛 友紀	BODY PUMP45 10:55~11:40 齊藤 航	ベリーダンス フィットネス 11:00~11:45 Mami		アクアミット +F 30 11:00~11:30 露久保 俊彦		Ballet60 (初級) 10:35~11:35 野田 香織			VINYASA STYLE YOGA60 11:00~12:00 岡幸代	オリジナル やさしい ベリーダンス 45 10:40~11:25 山本 有香				GET STYLE 30 11:25~11:55 吉田 美希	JAZZダンス (初級) 10:30~12:00 八子 真寿美	ヨガスクール (中級) 11:15~12:00 yukko				10:00		
45	予約				予約	予約				予約			予約	予約	予約				予約	予約	予約	予約	予約			11:00
12:00																										12:00
15																										15
30																										30
45	(MOVE BODY) POWER45 12:30~13:15 三浦 孝太	マイソウル ヨガ 12:10~13:10 森田 昌治																								45
13:00	予約	有料	予約																							13:00
15																										15
30																										30
45																										45
14:00	TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 13:35~14:25 前野 光治	VINYASA STYLE YOGA60 13:30~14:30 吉橋 扶美子																								14:00
15	予約	予約																								15
30																										30
45																										45
15:00																										15:00
15	TIP.X TOKYO STEPⅢ 14:45~15:30 秋山 美由紀	Ballet45 (初級バーレッシン) 15:00~15:45 高羽 英美																								15
30	予約	予約																								30
45																										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																										19:00
15																										15
30	BODY PUMP45 19:00~19:45 谷 顕真	B to B バランス45 19:00~19:45 hitomi	NEW 限界SQUAT 19:10~19:25																							30
45	予約	予約	NEW 限界HUKKIN 19:35~19:50																							45
20:00																										20:00
15																										15
30																										30
45	BODY COMBAT60 20:05~21:05 谷 顕真																									45
21:00	予約																									21:00
15																										15
30																										30
45																										45
22:00																										22:00
15																										15
30																										30
45																										45
23:00																										23:00
	・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でご確認ください。																									