2021年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

短縮営業中

ティップネス丸の内スタイル店

※新型コロナウィ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いております。

※定期休館日：第二・第四日曜日

	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							
07:00							
15							
30	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							
15							
30							
45							
09:00							
15							
30							
45							
10:00							
15		バレエ ～初級～ 10:05～11:20 野田　香織 予約					
30							
45						バレエ ～初級～ 10:35～11:35 野田　香織 予約	
11:00							
15	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 有料	フラ 11:00～12:00 吉田　典子	BtoBバランス60 11:00～12:00 清美 予約	Mat Pilates 11:00～12:00 渡辺　美沙		
30							
45						バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:45～12:45 野田　香織 有料	
12:00	予約						
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 簑島　桂 予約	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		トータル シェイピング 12:25～13:10 藤野　愛理
45							
13:00						SMCテクニック　～筋膜ケア～ 13:10～13:40 土田　祐太	
15							
30							
45	HATHA　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	バウエルセラピーYOGA 13:40～14:40 渡辺　美保	HATHA YOGA 13:40～14:40 勝田　真有 予約	Fit Beat Yoga 13:40～14:40 Yulia		Mat　Pilates 13:30～14:15 Takako
14:00							
15						TRXトレーニング 14:00～14:45 土田　祐太 予約	
30							
45							
15:00							
15	JAZZ HIP HOP 15:00～16:00 nori	STYLE　LATIN 15:10～16:10 YOKO	Odaka Yoga 15:00～16:00 Shunsuke	バレエ 15:00～16:15 坂梨　仁美 予約	シェイプボクシング 15:00～15:45 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) 15:10～16:10 横尾　康成 予約	AROMA YOGA75 14:45～16:00 KAYOKO 予約
30							
45							
16:00							
15				バレエ ～ポウント初級～ 16:25～16:55 坂梨　仁美 有料　NEW			
30							
45						オリジナルボクシング 16:30～17:15 茂呂　一雄 予約	
17:00							
15							
30	Expansional Pilates 17:15～18:15 葉坂　太軌	FOCUS　SHAPE (ﾎﾞﾄﾑｽ･ﾄｯﾌﾟｽ･ｳｴｽﾄ) 17:30～18:15 加藤　涼介	AROMA　HANUMAN YOGA 17:30～18:30 TARUN	Slow Flow Yoga 17:10～18:10 沢田　益美	ベリーダンス60 17:00～18:00 SOLOR		
45							
18:00						Fit Beat Yoga ～Advance～ 17:40～18:40 Yulia	
15							
30							
45	CORE　BALLET ～フロアストレッチ～ 18:30～19:30 KANAMI	POP PILATES 18:30～19:15 Lisa		フレックシビリティYOGA 18:25～19:10 羽生田 早穂	AROMA　YOGA 18:30～19:30 吉橋　扶実子		
19:00							
15			オリジナルボクシング 18:45～19:30 茂呂　一雄				
30							
45			予約		予約		
20:00							
15							
30							
45							
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							
15							
30							
23:45							

【 時間変更レッスンについて 】

営業時間短縮におけるスケジュールに関しまして
現在、予約制とさせていただいております
月曜日のExpansional Pilatesと木曜日のSlow Flow Yogaは
開始時間変更に伴いまして予約制を一時、停止させていただきます。
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

丸の内スタイル　　営業時間変更

平日：7:00～20:00
土曜：10:00～20:00
日曜・祝日：10:00～19:00

ご迷惑をお掛け致しますが
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。