ティップネス六本木店　2021年 8月　短縮特別スケジュール

静的クラス　動的クラス　有料クラス　　脂肪燃焼オススメクラス

※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。
※定員縮小のため参加人数に制限をさせていただいております。

月曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽｺﾛｳ45 07:15～08:00 阪本 のりこ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 土屋 正樹
- パワーラッシュ30 11:25～11:55 宮崎 結希乃
- やさしいバレエ 12:25～13:10 広田 恵理子
- やさしいラテン 13:40～14:25 ＫＩＭＩ
- ヴィンヤサヨガ60 14:55～15:55 鎬木 利一
- UMWD有料30 18:30～19:00 森田 麻衣
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 森田 麻衣

Bスタジオ
- ヨガ45 11:05～11:50 megumi
- Ｄｉｅｔ Club 12:10～12:40 宮崎 結希乃
- ﾄｰﾀﾙﾘｶﾊﾞﾘｰ 13:00～13:20
- やさしいHIPHOP 13:50～14:35 ＨＩＲＯ
- HIP HOP ｽｸｰﾙ 14:50～15:50 ＨＩＲＯ
- からだしぼるYOGA 19:00～19:45 長嶋 なな美

プール
- クロール入門 18:05～18:35 RUI
- 楽に泳げるクロール60 18:45～19:45 RUI

火曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 07:15～07:55 小林 完子
- カラダほぐすYOGA45 08:25～09:10 小林 完子
- 太極拳60 10:05～11:05 ﾍｲｶﾞﾝ 美佐恵
- エアロ2 11:25～12:15 関 仁淑
- パワーラッシュ30 12:45～13:15 宮崎 結希乃
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 堤 悦子
- アロマヒーリングストレッチ30 15:00～15:30 堤 悦子
- スリムボクシング30 19:10～19:40 川中 太智

Bスタジオ
- 筋肉を整えるセルフコンディショニング 10:25～11:10 関 仁淑
- 気功スクール60 11:25～12:25 ﾍｲｶﾞﾝ 美佐恵
- 美脚エクササイズ 13:30～13:50
- ﾒﾘﾊﾘABS 13:55～14:15
- ﾒﾘﾊﾘUPPER BODY15 14:20～14:40
- ヴィンヤサヨガ60 18:45～19:45 窪田 みゆき

プール

水曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 07:15～07:55 中西 郁代
- ヨガ60 10:10～11:10 浦谷 美帆
- エアロ２ 11:40～12:30 吉岡 茂広
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ60 13:00～14:00 小嶋 きよみ
- やさしいラテン 14:30～15:15 ＫＩＭＩ
- ラテンスクール４５ 15:30～16:15 ＫＩＭＩ
- パワーラッシュ30 18:10～18:40 宮崎 結希乃
- ファイティングラッシュ45 19:00～19:45 太田 早紀

Bスタジオ
- エアロ１ 10:35～11:15 斉川 和恵
- カラダしぼるYOGA45 11:45～12:30 yuki
- ﾒﾘﾊﾘUPPER BODY 13:00～13:20
- ﾒﾘﾊﾘHIP15 13:25～13:40
- ﾄｰﾀﾙﾘｶﾊﾞﾘｰ 13:50～14:10
- はじめてバレエ 18:30～19:00 中野 英子
- バー＆センタークラス45 19:15～20:00 中野 英子

プール
- アクアミット+F30 10:10～10:40 竹本 恵美子
- ウォーク＆ジョグ30 10:50～11:20 竹本 恵美子
- ４泳法入門 13:15～13:45 板垣 知生
- アクアミット+F30 14:00～14:30 山本 ぽち
- アクアダンス30 14:40～15:10 山本 ぽち

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- カラダほぐすYOGA45 07:15～08:00 中西 郁代
- ヨガ60 10:25～11:25 江口 わこ
- エアロ２ 11:55～12:45 小林 完子
- KAKO エアロワークアウトFUN 13:15～14:30 小林 完子
- Vinyasa Yoga FitStyle60 15:00～16:00 赤沼 直美
- パワーラッシュ30 18:25～18:55 太田 早紀
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 松尾 昇平

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット 10:30～11:15 山本 有香
- カラダほぐすYOGA45 11:35～12:20 山本 有香
- 腰らく体操 12:50～13:00
- 美脚エクササイズ 13:05～13:25
- ﾒﾘﾊﾘHIP15 13:30～13:45
- スリムボクシング30 14:00～14:30 川中 太智
- やさしいバレエ 15:00～15:45 泉 寛子
- バレエポワント初級30 16:00～16:30 泉 寛子
- UMWD有料30 18:30～19:00 松尾 昇平
- キックシェイプ30 19:20～19:50 太田 早紀

プール
- ウォーク＆ジョグ30 14:30～15:00 立木 紀子
- アクアミット+F30 15:10～15:40 立木 紀子

土曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:10～10:50 奈津美
- パワーラッシュ45 11:20～12:05
- ファイティングラッシュ45 12:35～13:20 川中 太智
- はじめてバレエ 13:50～14:20 佐々木 美緒
- バレエスクール６０ 14:40～15:40 佐々木 美緒

Bスタジオ
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽｺﾛｳ45 10:15～11:00 斉藤 千夏
- やさしいジャズダンス 11:30～12:15 吉野 記代子
- ジャズダンススクール60 12:40～13:40 吉野 記代子
- キックシェイプ30 13:55～14:25 川中 太智
- 腰らく体操 14:50～15:00
- ﾒﾘﾊﾘHIP 15:05～15:25
- ﾒﾘﾊﾘABS15 15:30～15:45

プール

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 横田 美樹子
- ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞﾗｯｼｭ30 11:30～12:00 廣川 史晃
- パワーラッシュ45 12:30～13:15 廣川 史晃
- ﾄｰﾀﾙﾘｶﾊﾞﾘｰ 13:30～13:50
- エアロ１ 14:20～15:00 斉藤 千夏
- やさしいバレエ 16:15～17:00 佐々木 美緒
- バレエポワントスクール45 17:20～18:05 佐々木 美緒

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット 11:15～12:00 横田 美樹子
- アロマヒーリングストレッチ45 12:20～13:05 井手 直樹
- カラダほぐすYOGA45 15:20～16:05 斉藤 千夏

プール
- アクアダンス30 16:20～16:50 渋谷 亜樹
- アクアミット+F30 17:00～17:30 渋谷 亜樹

運動施設20時まで
日曜除く閉館時刻は21時となります。

【レッスン参加方法に関するご案内】

■WEBにてご予約をお願い致します。
■開始20分前～10分前に、インストラクターの準備が整い次第、入場のご案内をいたします。
■未予約にて当日参加ご希望のお客様は、レッスン開始20分前に該当スタジオ前へお並びください。
予約枠に空きがある場合のみ、整列順にてご案内させていただきます。

【新型コロナウイルス感染予防対策ご協力のお願い】

■レッスン参加の際、手指の消毒にご協力ください。
■レッスン後はアイテムの消毒にご協力ください。
■換気の為、レッスン中は扉を開放いたします。