



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE STUDIO SCHEDULE 2024.6

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
7:00								7:00
15								15
30								30
45	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 松田 玲子			45
8:00								8:00
15								15
30								30
45								45
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00			B to B アクティブシェイプ 9:45~10:45 進藤 仁美	PILATES BODY MAKE45 9:55~10:40 橋井 晃道				10:00
15								15
30								30
45								45
11:00						バレエ ～初級～ 10:30~11:30 野田 香織		11:00
15	B to B ダンスエクササイズ 11:00~12:00 浜田 亜希			B to B バランス60 11:00~12:00 日野 さおり	Mat Pilates 11:00~12:00 渡辺 美沙			15
30		バレエ ～初級センターレッスン～ 11:30~12:00 佐々木 美緒						30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45	ボディメイククラブ 12:20~13:20 兵藤 明日香	HATHA YOGA 12:30~13:30 林 ゆみ	PREPIRATIS 12:20~13:20 諸星 美穂	CORE BALLET ～フロアストレッチ～ 12:20~13:20 MIDORI	ヨガ60 12:20~13:20 Ami	バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:45~12:45 野田 香織		45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	AROMA YOGA 13:40~14:40 勝田 真有		パウエルセラピー YOGA 13:40~14:40 渡辺 美保	HATHA YOGA 13:40~14:40 勝田 真有	トータル シェイピング45 13:40~14:25 齋藤 新吾	トータル シェイピング60 13:10~14:10 齋藤 新吾		14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								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								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00

どなたでもご参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。

NEW…新規導入プログラムです。

有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
料金につきましては各クラス異なりますので別途ご確認下さい。

予約…予約が必要なクラスです。
事前に予約システムよりご予約をお願い致します。
レッスン開始時刻にお越しただけない場合は、
当日キャンセル待ちの方を優先致します。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※祝日営業の際は営業時間短縮の為、
スケジュールを変更致しますので予めご了承下さい。

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。

※火曜日FOCUS SHAPEレッスン入退場について
19:35-19:50「ボトムス」 / 19:50-20:05「トップス」
20:05-20:20「バックショット」 / 20:20-20:35「ウエスト」
レッスン内容が4部構成となっているため各15毎に入退場可能です

休館日