

MON				TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
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		
Bスタジオ				Bスタジオ			Bスタジオ			Bスタジオ			Bスタジオ			Bスタジオ			Bスタジオ		
プール				プール			プール			プール			プール			プール			プール		
07:00																					
15																					
30																					
45	朝YOGA 7:15~8:15 小林 謙				COMBAT WORKOUT 7:15~8:00 平間 絵里香																
08:00																					
15																					
30																					
45																					
09:00																					
15																					
30																					
45																					
10:00																					
15	TIP.X TOKYO YOSHIOKA STYLE50 10:00~10:50 吉岡 茂広	24式 太極拳 10:00~11:00 申俊 由樹			ヨガ60 10:00~11:00 岡坂 順子																
30																					
45																					
11:00																					
15	TIP.X TOKYO STEP II 11:05~11:45 吉岡 茂広																				
30		SMCテクニック ～筋膜ケア～ 11:25~11:55 宮崎 里奈																			
45																					
12:00																					
15																					
30	FIGHTDO45 12:00~12:45 奥島 恵亮	GET STYLE 12:10~12:45 宮崎 里奈																			
45																					
13:00																					
15																					
30	B to B バランス60 13:00~14:00 南 千重	COMBAT WORKOUT 13:05~13:50 岡田 京																			
45																					
14:00																					
15																					
30	SLOW FIT YOGA 14:15~15:15 赤沼 直美																				
45																					
15:00																					
15																					
30																					
45																					
16:00																					
15																					
30																					
45																					
17:00																					
15																					
30																					
45																					
18:00																					
15																					
30																					
45																					
19:00																					
15																					
30	POWER YOGA60 19:00~20:00 吉橋 扶美子																				
45																					
20:00																					
15																					
30	Martial Hiit Workout 20:20~21:05 北村 高洋																				
45																					
21:00																					
15																					
30	TIP.X TOKYO BIN STYLE60 21:20~22:20 関 仁淑	COMBAT WORKOUT 21:25~22:10 北村 高洋																			
45																					
22:00																					
15																					
30																					
45																					
23:00																					
15																					
30																					
45																					
24:00																					

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。
参加料金は裏面ののご案内をご確認下さい。

予 約 …予約が必要なクラスです。

整理券 …整理券をお配り致します。
お一人様一枚とさせていただきます。

オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。

マイスター …初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。

アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

※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。

※アクアレッション/実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。

整理券の配布について

【配布時間】
■平日18:00までのクラス⇒7:00～ ■平日18:00以降のクラス⇒17:00～ ■土日祝⇒9:30～

【配布場所】
フロント発券機

※火曜11:15～、金曜11:15～ VINYASA STYLE YOGA60 の整理券はレッスン開始1時間前より配布致します。

・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でご確認ください。