2021年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

3月　ティップ.クロスTOKYO新宿店

※新型コロナウイ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。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
HATHA YOGA ディープアブレス フロウ45 7:15～8:00 新井 由美子			
太極拳60 10:15～11:15 ヘイガン美佐恵	6 PACK 10:40～11:00	マグマヨーガ ベーシック 10:30～11:30 ミエコ 予約 有料	アクアダンス45 10:45～11:30 栗山 秀一
整理券 DDD STYLE HIP HOP 12:00～12:45 たかはし ごう	美カラテFit 11:30～12:15 森山 麻由樹	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00～13:00 ミエコ 予約 有料	
整理券 TIP.X TOKYO YOKOSE STYLE50 13:15～14:05 横瀬 弘樹	整理券 バレエ45 13:00～13:45 坂梨 仁美	マグマピラティス 13:30～14:30 阪本 のりこ 予約 有料	
整理券 TIP.X TOKYO STEPⅢ 14:35～15:20 横瀬 弘樹	バレエ スキルアップ60 13:55～14:55 坂梨 仁美 有料	ストレッチ ベーシック 15:00～16:00 久保田 美穂 予約 有料	
Aスタジオ 有料貸出 15:35～18:25	Bスタジオ 有料貸出 15:10～18:40		
整理券 MEGADANZ 18:45～19:30 鈴木 悠	整理券 HATHA YOGA ディープアブレス フロウ45 19:00～19:45 新村 卓也	マグマヨーガ デトックス 18:45～19:45 金城 美野 予約 有料	アクアダンス45 19:45～20:30 露久保 俊彦
整理券 TIP.X TOKYO SHINMURA STYLE50 20:00～20:50 新村 卓也	美カラテFit 20:15～21:00 久保田 美穂	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15～21:15 金城 美野 予約 有料	
X TARGET WORKOUT 21:20～22:05 久保田 美穂			

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
TIP.X TOKYO AEROⅢ 7:15～8:00 木村 淳			
整理券 ヨガ45 10:30～11:15 林 ゆみ	HULA HULA 10:00～10:45 足立 圭子	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30～11:30 近藤 義子 予約 有料	アクアミット+F30 11:00～11:30 露久保 俊彦
整理券 DDD West Coast Style X 12:15～13:00 霜田 哲也	GET STYLE 11:10～11:40 森崎 実里		アクアダンス45 11:40～12:25 露久保 俊彦
整理券 ノンストップ BAILA BAILA45 13:30～14:15 霜田 哲也	6 PACK 12:10～12:30	マグマヨーガ デトックス 12:00～13:00 近藤 義子 予約 有料	
整理券 TIP.X TOKYO KUBOTA STYLE50 15:00～15:50 久保田 温郎	整理券 バレエ45 13:00～13:45 KANAMI	美姿勢 エクササイズ 13:30～14:30 佐々木 智世 予約 有料	スイムスキルアップ 14:15～15:00 綿野 秀則 有料
Aスタジオ 有料貸出 16:05～18:05	バレエ スキルアップ60 13:55～14:55 KANAMI 有料	脂肪燒焼ヨガ 15:00～16:00 郡山 恵 予約 有料	
整理券 パワーラッシュ 18:25～19:10 佐藤 郁	Bスタジオ 有料貸出 15:10～18:10	スタイルアップ ヨガ 18:15～19:15 AIRI 予約 有料	スイムスキルアップ 18:45～19:30 綿野 秀則 有料
整理券 TIP.X TOKYO SOMIYA STYLE50 19:45～20:35 宗宮 宏次	整理券 HATHA YOGA ディープアブレス フロウ45 18:30～19:15 宗宮 宏次	マグマピラティス 19:45～20:45 Kaori 予約 有料	
整理券 Martial HIIT Workout 21:05～21:50 大谷 知加	整理券 X TARGET WORKOUT 19:55～20:40 佐藤 郁	ストレッチ ベーシック 21:15～22:15 佐藤 郁 予約 有料	

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
整理券 TIP.X TOKYO AEROⅢ 11:00～11:45 田中 咲百合	整理券 ヨガ45 10:00～10:45 吉橋 扶実子		
整理券 BAILA BAILA45 12:15～13:00 鈴木悠	整理券 エイジレス ワークアウト 11:15～12:00 鈴木 悠	美姿勢 エクササイズ 11:30～12:30 飯田 あかり 予約 有料	
整理券 POP PILATES 13:30～14:15 Fumiyo	TRXフルBody20 13:05～13:25		スイムスキルアップ 13:15～14:00 大崎 拓朗 有料
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ 15:00～15:45 SHIORI 有料	整理券 ベリーダンス フィットネス 14:00～14:45 目野 陽子	マグマヨーガ デトックス 13:30～14:30 yurika 予約 有料	
Aスタジオ 有料貸出 16:00～18:55	ベリーダンス スクール75 15:00～16:15 目野 陽子 有料	マグマヨーガ リラックス 15:00～16:00 増田 祥子 予約 有料	
整理券 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 19:15～20:00 SHIORI	Bスタジオ 有料貸出 16:30～18:10	3/31(水) のベリーダンススクール75は発表会の実施の為、15:00～18:00までBスタジオを使用します。その為、当日はBスタジオ有料貸出はございません。	
整理券 POP PILATES 20:30～21:15 Mizuki	整理券 VINYASA STYLE YOGA45 18:30～19:15 宗宮 宏次	マグマヨーガ ベーシック 18:45～19:45 青貝 夕子 予約 有料	
整理券 パワーラッシュ 21:45～22:30 松本 快大	整理券 COMBAT WORKOUT 20:00～20:45 森山 麻由樹	マグマヨーガ リラックス 20:15～21:15 青貝 夕子 予約 有料	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
整理券 太極拳60 10:30～11:30 鎌田 典子			
整理券 パワーラッシュ 12:30～13:15 佐藤 郁	整理券 GET STYLE 11:40～12:10 佐藤 郁	平泳ぎ入門 11:45～12:05 綿野 秀則	
整理券 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 13:45～14:30 AI	整理券 VINYASA STYLE YOGA45 12:45～13:30 小柳 光	マグマピラティス 12:00～13:00 Kaori 予約 有料	スイムスキルアップ 12:15～13:00 綿野 秀則 有料
		脂肪燒焼ヨガ 13:30～14:30 わかば 予約 有料	アクアダンス45 13:15～14:00 高田 巌
整理券 TIP.X TOKYO AEROⅢ 15:30～16:15 松本 佳耶	整理券 DDD West Coast Style X 14:50～15:35 槙原 ゆか里	マグマヨーガ ベーシック 15:00～16:00 稲毛 友紀 予約 有料	
Aスタジオ 有料貸出 16:30～18:55	ヒップホップ スクール60 15:45～16:45 槙原 ゆか里 有料		
	Bスタジオ 有料貸出 17:00～19:00	マグマヨーガ デトックス 18:15～19:15 添田 美帆 予約 有料	
整理券 Free Style Dance45 19:15～20:00 クニオキ	整理券 X TARGET WORKOUT 19:20～20:05 森山 麻由樹	脂肪燒焼ヨガ 19:45～20:45 小川 枝里 予約 有料	
整理券 パワーラッシュ 20:30～21:15 小場石 千尋	整理券 VINYASA STYLE YOGA45 20:40～21:25 都山 恵	セラピーボール 21:15～22:15 羽賀 美貴子 予約 有料	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
整理券 B to B バランス45 10:00～10:45 浜田 亜希		マグマヨーガ 骨盤調整 10:30～11:30 AZUSA 予約 有料	バタフライ入門 11:00～11:45 綿野 秀則 有料
整理券 フラダンス45 11:15～12:00 北浦 美喜	VINYASA STYLE YOGA45 11:35～12:20 森田 昌治		
整理券 マットピラティス 12:40～13:25 鈴木 貴幸	YOGA ステップアップ スクール60 12:35～13:35 森田 昌治 有料	セラピーボール 12:30～13:30 森崎 実里 予約 有料	
整理券 TIP.X TOKYO SUZUKI STYLE50 13:55～14:45 鈴木 貴幸	ボディ コンディショニング ～トレーニング +ストレッチ～ 13:50～14:50 根岸 健一 有料	機能改善 エクササイズ 14:00～15:00 小場石 千尋 予約 有料	アクアミット+F30 14:30～15:00 大和田 貴子
整理券 TIP.X TOKYO AEROⅢ 15:15～16:00 根岸 健一	整理券 ベーシックバレエ45 15:20～16:05 田島 由佳		アクアダンス30 15:10～15:40 大和田 貴子
Aスタジオ 有料貸出 16:15～18:40	ボワント30 16:15～16:45 田島 由佳 有料	マグマヨーガ デトックス 15:30～16:30 坂部 和佳子 予約 有料	
	Bスタジオ 有料貸出 17:00～18:25		
整理券 FIGHTDO45 19:00～19:45 島田 厚	ピラティス SPINE CORRECTOR 18:45～19:30 あづさ	ストレッチ ベーシック 18:10～19:10 羽賀 美貴子 予約 有料	スイムスキルアップ 18:45～19:30 綿野 秀則 有料
整理券 TIP.X TOKYO YOSHIOKA STYLE50 20:15～21:05 吉岡 茂広	整理券 FULLSTEP MOVEMENT 20:00～20:45 島田 厚	マグマヨーガ デトックス 19:40～20:40 Mamii 予約 有料	初級バタフライ 19:45～20:30 綿野 秀則 有料
	整理券 COMBAT WORKOUT 21:15～22:00 久保田 美穂		

■オレンジ色のクラスが優先予約対象クラスです
■「整理券」対象クラスは開店時からフロント前に設置開始
　18時以降のクラスは　17時から配布します
■スタジオクラスは開始10分前から入場可能です
■10分前入場時、不在の場合はキャンセル扱いとなります
（フロント前設置の整理券）

■スタジオ有料貸出について
【金額】 税込500円／1人（表記の時間帯で使い放題）
【対象者】 ティップネス会員様
【定員】 Aスタ：16名（8名以上のグループの場合は貸し切り）
　　Bスタ：10名（5名以上のグループの場合は貸し切り）
【予約】 フロントにて入金と同時（前月25日～次月分予約可能）
【アイテム使用可能範囲について】
Aスタ:YOGAマット・ストレッチマット・パワーラッシュツール　　Bスタ:ストレッチマット
【ルール・マナー】
音出し・撮影不可（貸し切りの場合はご自身の機器であればOK）
マーキング位置を目安に一定の距離を保ち、ご利用ください。
パーソナルセッションで利用する場合がございます。

有料スクール

曜日	スクール	担当	料金	時間	場所
月曜日	バレエスキルアップ60	坂梨 仁美	¥2,200(税込)/回	13:55～14:55	Bスタジオ
火曜日	スイムスキルアップ45	綿野 秀則	¥1,650(税込)/回	14:15～15:00/18:45～19:30	プール
火曜日	バレエスキルアップ60	KANAMI	¥2,200(税込)/回	13:55～14:55	Bスタジオ
水曜日	スイムスキルアップ45	大崎 拓朗	¥1,650(税込)/回	13:15～14:00	プール
水曜日	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	SHIORI	¥2,200(税込)/回	15:00～15:45	Aスタジオ
水曜日	ベリーダンススクール 75	目野 陽子	¥1,320(税込)/回	15:00～16:15	Bスタジオ
木曜日	バレエスキルアップ45	綿野 秀則	¥1,650(税込)/回	12:15～13:00	プール
木曜日	ヒップホップスクール60	槙原 ゆか里	¥1,530(税込)/回	15:45～16:45	Bスタジオ
金曜日	ボディコンディショニング+トレーニング+ストレッチ～	根岸 健一	¥1,650(税込)/回	13:50～14:50	Bスタジオ
金曜日	バタフライ入門	綿野 秀則	¥1,650(税込)/回	11:00～11:45	プール
金曜日	スイムスキルアップ45	綿野 秀則		18:45～19:30	プール
金曜日	初級バタフライ	綿野 秀則		19:45～20:30	プール
金曜日	YOGAステップアップスクール60	森田 昌治	¥1,650(税込)/回	12:35～13:35	Bスタジオ
金曜日	ボワント30	田島 由佳	¥1,320(税込)/回	16:15～16:45	Bスタジオ
土曜日	スイムスキルアップ60	大崎 拓朗	¥2,200(税込)/回	11:00～12:00	プール
土曜日	ピラティスガイダンス	鈴木 貴幸	¥2,600(税込)/回(定員10名)　回数券4回分¥9,000(税込)	10:15～11:15	Bスタジオ
土曜日	JAZZ DANCEスキルアップ60	星野 美和	¥1,650(税込)/回	18:55～19:55	Bスタジオ
日曜日	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	nori	¥2,200(税込)/回	11:00～11:45	Aスタジオ
日曜日	バレエスクール75	田島 由佳	¥2,200(税込)/回(¥7,480(税込)/月4回一括払い)	10:50～12:05	Bスタジオ
日曜日	バレエスクール30	田島 由佳	¥1,320(税込)/回	12:15～12:45	Bスタジオ

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
整理券 パワーラッシュ 10:30～11:15 松本 快大	ピラティス ガイダンス 10:15～11:15 鈴木 貴幸 有料		SWIMMING CIRCLE30 10:20～10:50 大崎 拓朗
整理券 マットピラティス 11:45～12:30 鈴木 貴幸	X TARGET WORKOUT 12:00～12:45 佐藤 郁	マグマヨーガ 骨盤調整 11:15～12:15 阪本 のりこ 予約 有料	スイムスキルアップ 11:00～12:00 大崎 拓朗 有料
整理券 B to B バランス45 13:00～13:45 清美	ピラティス SPINE CORRECTOR 13:15～14:00 圓 冬美	マグマヨーガ デトックス 12:45～13:45 川原 亜希子 予約 有料	アクアダンス45 13:25～14:10 三船 智美
整理券 TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 14:15～15:05 前野 光治	CORE PERFORMANCE YOGA 14:45～15:30 黒木 博幸	マグマヨーガ リラックス 14:15～15:15 吉田 みゆき 予約 有料	
整理券 TIP.X TOKYO AEROⅢ 15:40～16:25 宇津城 久仁子		マグマヨーガ 骨盤調整 15:45～16:45 吉田 みゆき 予約 有料	
FIGHTDO45 17:00～17:45 三浦 明日香	ヨガ45 16:45～17:30 宇津城 久仁子	セラピーボール 17:15～18:15 森山 麻由樹 予約 有料	
MEGADANZ 18:15～19:00 鈴木 宏亮	整理券 JAZZ DANCE 45 18:00～18:45 星野 美和		
整理券 DDD STYLE HIP HOP 19:30～20:15 川端 慈	JAZZ DANCE スキルアップ60 18:55～19:55 星野 美和 有料		
Aスタジオ 有料貸出 20:30～21:15	Bスタジオ 有料貸出 20:10～21:15		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
TIP.X TOKYO AEROⅢ 9:45～10:30 新井 由美子	整理券 バレエ45 9:55～10:40 田島 由佳		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ 11:00～11:45 nori 有料	バレエスクール 75 10:50～12:05 田島 由佳 有料	マグマヨーガ ベーシック 11:15～12:15 AZUSA 予約 有料	
整理券 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 12:00～12:45 nori	バレエスクール30 12:15～12:45 田島 由佳 有料		
整理券 CORE POWER YOGA45 13:15～14:00 yukko	整理券 X TARGET WORKOUT 13:05～13:50 久保田 美穂	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45～13:45 わかば 予約 有料	
整理券 パワーラッシュ 14:30～15:15 久保田 美穂	整理券 POP PILATES 14:20～15:05 Mei	スタイルアップ ヨガ 14:15～15:15 わかば 予約 有料	
整理券 ノンストップ BAILA BAILA45 16:15～17:00 ハルナ	整理券 Martial HIIT Workout 15:35～16:20 大谷 知加	マグマヨーガ デトックス 15:45～16:45 yoko 予約 有料	
Aスタジオ 有料貸出 17:15～19:00	美カラテFit 16:50～17:35 佐藤 郁	マグマヨーガ ベーシック 17:15～18:15 川原 亜希子 予約 有料	
	Bスタジオ 有料貸出 17:50～19:00		

【定員】
Aスタジオ：34名（動的レッスン）
　　40名（静的レッスン）
Bスタジオ：25名（動的レッスン）
　　30名（静的レッスン）
※動的・静的レッスン詳細については別途定める館内掲示参照ください
※ツールの関係でCOMBAT WORKOUT（20名）、バレエ（24名）
HOTLUX：14名
アクアビクス：25名