

2020年

グループエクササイズタイムスケジュール

5月
暫定版

ティップネス 王子

[営業時間]平日 9:30~23:00
土曜 9:30~21:00
日祝 9:30~20:00
[TEL]03-5902-3373
[休館日]毎週火曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・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でご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい!
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい! <http://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム		ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ジム				
10:00																									10:00			
15	エアロ1 10:00~10:40 浦谷 美帆	アクティブ ストレッチ 10:05~10:35 杉田 恭	【4月限定☆ 会員さま無料!】 いきわく体操 10:00~11:00 高木 紀子	マシン オリエンテーション 10:15~10:45 【先着順】																					15			
30																											30	
45																												45
11:00																									11:00			
15	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:55~11:40 浦谷 美帆	BODY COMBAT45 10:50~11:35 藤澤 恭平	有料 予約	マシン オリエンテーション 11:15~11:45 【先着順】																					15			
30																											30	
45																												45
12:00																									12:00			
15	BODY PUMP45 11:55~12:40 藤澤 恭平	太極拳45 12:00~12:45 中田 光紀		マシン オリエンテーション 12:15~12:45 【先着順】																					15			
30																											30	
45																												45
13:00																									13:00			
15	ステップ1 13:30~13:40 真砂 史郎	太極拳 スクール60 12:55~13:55 中田 光紀	【HOT】 ボディメイク ヨガ 13:00~13:45 酒本 さくら	マシン オリエンテーション 13:15~13:45 【先着順】																					15			
30																												30
45																												
14:00																									14:00			
15	【CARDIO】 ZONE 13:55~14:40 石原 小優子	PILATES BODY MAKE45 14:10~14:55 真砂 史郎	【HOT】 リンパ デトックスヨガ 14:15~15:00 酒本 さくら	マシン オリエンテーション 14:15~14:45 【先着順】																					15			
30																												30
45																												
15:00																									15:00			
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00~15:45 石原 小優子	TRX+トライアル20 15:15~15:35 佐藤 恵里花		マシン オリエンテーション 15:15~15:45 【先着順】																					15			
30																												30
45																												
16:00																									16:00			
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:00~16:30 石原 小優子	TRX+トライアル20 15:45~16:05 佐藤 恵里花		マシン オリエンテーション 16:15~16:45 【先着順】																					15			
30																												30
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			

HOTスタジオ参加の際はバスタオルをご持参ください

マーク説明

【先着順】
当日8Fジムエリアにてお申込みいただけます。
お時間の方はジムエリアスタッフにお声掛けいただき、
お時間までに指定場所にお集まりください。(先着日名様)

【予約】
事前にご予約が必要なクラスです。会員専用WEBサイト「iTIPNESS」
または、店頭でお申込みいただけます。

【有料】
別途料金が発生する有料クラスです。
ご参加の方はフロントにてお申込みください。