

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN							
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール					
07:00																						07:00				
15																						15				
30																						30				
45	朝YOGA 7:15～8:15 小林 謙				COMBAT WORKOUT 7:15～8:00 平間 絵里香					朝YOGA 7:15～8:15 吉橋 扶美子				X TARGET WORKOUT ～for CORE～ 7:15～8:00 宮崎 里奈					朝YOGA 7:15～8:15 吉橋 扶美子				45			
08:00																								08:00		
15																								15		
30																						30				
45																						45				
09:00																						09:00				
15																						15				
30																						30				
45			アクアウォーク15 9:30～9:45 松本 浩司									アクアウォーク15 9:30～9:45 松本 浩司										45				
10:00																						10:00				
15	TIP.X TOKYO YOSHIOKA STYLE50 10:00～10:50 吉岡 茂広			アクティブ ストレッチ 10:00～10:30 平間 絵里香			TIP.X TOKYO AERO II 10:00～10:40 飯作 俊介			アライメント リセット60 10:00～11:00 小柳 光			ヨガ60 10:00～11:00 岡 幸代			TIP.X TOKYO MURASE STYLE50 10:40～11:30 村瀬 裕太郎			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:40～11:25 SHIHO			15				
30																									30	
45		GET STYLE 10:30～11:00 宮崎 里奈		アクアミット +F 30 10:50～11:20 小嶋 民子																					45	
11:00																						11:00				
15																						15				
30	RADICAL POWER45 11:20～12:05 奥島 恵亮				BREATH BODY CONTROL 10:55～11:25 榎本 宏樹				初級クロール 11:00～11:30 大崎 拓朗			SHAKE BALL CORE 10:55～11:15 松本 浩司			ウオーク& ジョグ30 11:00～11:30 大貫 那知子			スイム スキルアップ (初中級:4泳法) 11:00～11:45 有料 吉田 雅裕			COMBAT WORKOUT 11:15～12:00 岡田 京		30			
45																										45
12:00																										
15																						15				
30		COMBAT WORKOUT 12:00～12:45 岡田 京																				30				
45																						45				
13:00	B to B バランス60 12:35～13:35 後藤 彰																					13:00				
15																						15				
30																						30				
45																						45				
14:00																						14:00				
15	SLOW FIT YOGA 14:05～15:05 赤沼 直美																					15				
30																						30				
45		B to B バランス 基本動作 スキルアップ75 13:55～15:10 浜田 亜希																				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	POWER YOGA60 19:15～20:15 吉橋 扶美子	SMCテクニック ～筋膜ケア～ 19:10～19:40 石井 和磨																				30				
45																						45				
20:00																						20:00				
15																						15				
30		COMBAT WORKOUT 20:10～20:55 北村 高洋																				30				
45																						45				
21:00	TIP.X TOKYO BIN STYLE50 20:45～21:35 関 仁康																					21:00				
15																						15				
30																						30				
45																						45				
22:00																						22:00				
15																						15				
30																						30				
45																						45				
23:00																						23:00				
15	・祝日は特別スケジュールとなります。																					15				
30	・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																					30				
45	施設内の掲示板もしくは iTIPNESS でご確認ください。																					45				
24:00																						24:00				

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

オレンジ色のプログラムは、
Xオプションサービス対象プログラム となります。

詳細はお近くのスタッフもしくは、
フロントまでお問い合わせ下さい。

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。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

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