2024年 **5月**

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 六本木

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■休館日 ■祝日

[営業時間]平日 7:00～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]03-5474-3531
[休 館 日]毎週木曜

・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

Aスタジオ
- 07:15 ヨガ45 7:15～8:00 阪本 のりこ 予約
- 10:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 土屋 正樹 予約
- 11:00 ヨガ45 11:00～11:45 大嶋 絵里 予約
- 12:10 ZUMBA 12:10～12:40 長谷 美里 予約
- 13:00 やさしいラテン 13:00～13:45 KIMI 予約
- 14:05 【MOVE BODY】POWER30 14:05～14:35 安形 直樹 予約 アップデート
- 14:55 【MOVE BODY】FIGHT30 14:55～15:25 安形 直樹 予約
- 19:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 小川 ゆり 予約
- 20:05 【MOVE BODY】POWER30 20:05～20:35 篠宮 千佳 予約 アップデート
- 20:55 【MOVE BODY】FIGHT30 20:55～21:25 篠宮 千佳 予約

Bスタジオ
- 10:15 ウォームアップヨガ30 10:15～10:45 大嶋 絵里 予約
- 11:05 HULA HULA 11:05～11:50 長谷 美里 予約
- 12:05 エアロ1 12:05～12:45 佐藤 恭子 予約
- 13:05 ピラティス45 13:05～13:50 佐藤 恭子 予約
- 14:10 カラダほぐすYOGA30 14:10～14:40 佐藤 恭子 予約 アップデート
- 15:00 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:00～15:30 諒 予約
- 15:40 ヒーリングストレッチ45 15:40～16:25 諒 予約
- 19:15 NEW FAST WALK30 19:15～19:45 篠宮 千佳 予約
- 20:05 はじめてHIPHOP 20:05～20:35 小川 ゆり 予約

プール

火曜日

Aスタジオ
- 07:15 エアロ&シェイプ 7:15～8:00 中西 郁代 予約
- 08:10 【有料】モーニングサーダナ 8:10～8:55 中西 郁代 有料 予約
- 10:00 はじめてジャズダンス 10:00～10:30 鈴木 宏発 予約
- 10:45 Fitness Jazz 10:45～11:30 鈴木 宏発 予約
- 11:45 エアロ2 11:45～12:35 関 仁淑 予約
- 12:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55～13:40 堤 悦子 予約
- 14:00 ZUMBA 14:00～14:45 Marie 予約
- 15:00 ベリーダンス～入門～ 15:00～15:45 Marie 有料 予約
- 19:00 【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45 佐久間 遥 予約 アップデート
- 20:05 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 佐久間 遥 予約
- 21:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05～21:50 堤 悦子 予約

Bスタジオ
- 10:00 太極拳60 10:00～11:00 ヘイガン 美佐恵 予約
- 11:15 【有料】気功スクール60 11:15～12:15 ヘイガン 美佐恵 有料 予約
- 12:50 エアロ&シェイプ 12:50～13:35 関 仁淑 予約
- 13:50 NEW FAST WALK30 13:50～14:20 浦谷 美帆 予約
- 14:35 ヨガ45 14:35～15:20 浦谷 美帆 予約
- 18:30 カラダしぼるYOGA30 18:30～19:00 YOKO 予約
- 19:15 やさしいHIPHOP 19:15～20:00 YOKO 予約
- 21:05 ストレッチ20 21:05～21:25

プール
- 10:10 アクアミット+F 30 10:10～10:40 滝澤 由久子
- 10:50 アクアダンス30 10:50～11:20 滝澤 由久子
- 12:15 4泳法入門～バタフライ～ 12:15～13:00 本多 将人 予約

水曜日

Aスタジオ
- 07:15 ステップ1 7:15～7:55 中西 郁代 予約
- 09:25 ヨガ60 9:25～10:25 浦谷 美帆 予約
- 10:40 オリジナルステップ（初中級） 10:40～11:25 吉岡 茂広 予約
- 11:40 【有料】吉岡Styleエアロ 11:40～12:30 吉岡 茂広 有料 予約
- 12:50 ピラティス60 12:50～13:50 小嶋 きよみ 予約
- 14:10 やさしいラテン 14:10～14:55 KIMI 予約
- 15:15 【有料】ラテンスクール45 15:15～16:00 KIMI 有料 予約
- 18:30 やさしいバレエ 18:30～19:15 中野 英子 予約
- 19:05 ヨガ45 19:05～19:50 taichi 予約
- 20:10 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:10～20:55 taichi 予約
- 21:15 body make training 21:15～22:00 taichi 予約

Bスタジオ
- 10:00 エアロ1 10:00～10:40 齊川 和恵 予約
- 11:00 カラダしぼるYOGA45 11:00～11:45 yuki 予約
- 11:55 NEW 【MOVE BODY】DANCE30 12:05～12:35 谷澤 未来 予約
- 12:50 メリハリHIP 12:50～13:10
- 13:15 メリハリABS 13:15～13:35
- 13:40 SPARTAN BODY20 13:40～14:00 NEW
- 14:20 シェイピング30 14:20～14:50 小場石 千尋 予約
- 15:10 アクティブストレッチ 15:10～15:40 小場石 千尋 予約
- 18:30 やさしいバレエ 18:30～19:15 中野 英子 予約
- 19:40 【有料】バー&センタークラス60 19:30～20:30 中野 英子 有料 予約

プール
- 10:10 アクアミット+F 30 10:10～10:40 竹本 恵美子
- 10:50 ウォーク&ジョグ30 10:50～11:20 竹本 恵美子
- 13:15 4泳法入門 13:15～13:45 板垣 知生 予約
- 19:05 はじめてスイム30 19:00～19:30 杉岡 久美子 予約
- 19:40 【有料】ステップアップ4泳法 19:40～20:25 杉岡 久美子 有料 予約

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 07:15 ヨガ45 7:15～8:00 大嶋 絵里 予約
- 10:00 エアロ1 10:00～10:40 村瀬 裕太郎 予約
- 10:55 【有料】Yutaro Original Aerobics －六本木ver.－ 10:55～11:55 村瀬 裕太郎 有料 予約
- 12:10 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 齋藤 航 予約 アップデート
- 13:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:10～13:55 土屋 正樹 予約
- 14:10 【MOVE BODY】SHAPE30 14:10～14:40 齋藤 航 予約
- 15:00 Vinyasa Yoga FitStyle 15:00～16:00 赤沼 直美 予約
- 19:15 ボディメイククラブ 19:15～20:00 兵藤 明日香 予約
- 20:15 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 本田 将人 予約
- 21:15 ZUMBA 21:15～22:00 小東 勇太 予約

Bスタジオ
- 10:00 骨盤リズムダイエット45 10:00～10:45 山本 有香 予約
- 11:00 カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 山本 有香 予約
- 11:55 【有料】ベリーダンススキルアップスクール60 11:55～12:55 山本 有香 有料 予約
- 13:10 【MOVE BODY】FIGHT45 13:10～13:55 齋藤 航 予約
- 14:10 【有料】フリースタイルダンス30 14:10～14:40 土屋 正樹 有料 予約
- 15:00 やさしいバレエ 15:00～15:45 泉 寛子 予約
- 15:55 【有料】バレエボウント初級45 16:00～16:45 泉 寛子 有料 予約
- 19:10 【MOVE BODY】CONDITION45 19:10～19:55 本田 将人 予約 アップデート
- 20:15 アロマヒーリングストレッチ30 20:15～20:45 兵藤 明日香 予約

プール
- 12:15 【有料スクール】4泳法～初級～ 12:15～13:00 本多 将人 有料 予約
- 14:30 ウォーク&ジョグ30 14:30～15:00 立木 紀子
- 15:10 アクアミット+F 30 15:10～15:40 立木 紀子

土曜日

Aスタジオ
- 11:00 【MOVE BODY】POWER45 11:00～11:45 佐久間 遥 予約 アップデート
- 12:05 【MOVE BODY】FIGHT45 12:05～12:50 佐久間 遥 予約
- 13:10 カラダほぐすYOGA30 13:10～13:40 井手 直樹 予約
- 14:00 NEW FAST WALK30 14:00～14:30 井手 直樹 予約
- 14:45 筋トレクラブ 14:45～15:15 井手 直樹 予約
- 15:30 フリースタイルマーシャル 15:30～16:00 井手 直樹 予約
- 16:45 NEW 【MOVE BODY】DANCE45 16:45～17:30 芝 純一 予約
- 17:45 【有料】バレエスクール60 17:45～18:45 佐々木 美緒 有料 予約

Bスタジオ
- 12:05 やさしいジャズダンス 12:05～12:50 吉野 記代子 予約
- 13:10 【有料】ジャズダンススクール60 13:10～14:10 吉野 記代子 有料 予約
- 14:25 ピラティス60 14:25～15:25 阪本 のりこ 予約
- 15:40 ヨガ45 15:40～16:25 阪本 のりこ 予約
- 16:55 やさしいバレエ 16:45～17:30 佐々木 美緒 予約
- 18:10 【有料】ハウスダンススクール～初級～ 17:45～18:45 芝 純一 有料 予約

プール
- 15:00 アクアダンス30 15:00～15:30 渋谷 亜樹
- 15:40 アクアミット+F 30 15:40～16:10 渋谷 亜樹

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 ヨガ60 10:00～11:00 横田 美樹子 予約
- 11:20 HULA HULA 11:20～12:05 小池 光世 予約
- 12:25 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 東 勇作 予約 アップデート
- 13:30 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 東 勇作 予約
- 14:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 HIRO 予約
- 15:35 エアロ2 15:35～16:25 小田 忠明 予約
- 16:40 【有料】オリジナルステップ50 16:40～17:30 小田 忠明 有料 予約

Bスタジオ
- 10:15 骨盤リズムダイエット45 10:15～11:00 小池 光世 予約
- 12:05 【MOVE BODY】CONDITION45 11:20～12:05 岡田 江梨 予約 アップデート
- 12:25 SHAPE YOGA45 12:25～13:10 岡田 江梨 予約
- 13:30 やさしいHIPHOP 13:30～14:15 HIRO 予約
- 14:30 アロマヒーリングストレッチ45 14:30～15:15 小田 忠明 予約

プール

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ
【MOVE BODY】POWER・SHAPE・CONDITION ヨガ エアロ&シェイプ ステップ 調整系	30	20
バレエ	20	18
その他	40	20

【スタジオレッスンご参加方法のご案内】

■【予約】表記レッスンはWEB予約対象となっております。
■WEB予約は、ご希望のレッスン終了時刻１０分後を基準とし、基準の７日前からご予約を開始いたします。
■ご希望のレッスン開始３０分前に、WEBでの予約、キャンセルともに受付を終了いたします。
■お１人様１日に2レッスンまでご予約可能で、最大１０レッスンまでご予約いただけます。
■有料レッスンは最大予約枠数には含まれません。
■WEB予約を頂いていても、5分前までにスタジオにいらっしゃらない場合キャンセルとさせていただきます。
その他のWEB予約に関するお問い合わせは店舗スタッフまでお尋ね下さい。

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。
予約…予約が必要なクラスです。
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。