ティップクロス TOKYO 独合 TIPY TOKYO (HIRIIYA

PROGRAM TIME SCHEDULE 2020.04~ 臨時版

O K Y O	<u>IIP.X IOK</u>	10 3F	11BU 1 <i>1</i>	4	4	写実際 平日/7:00~23:15 土曜/	/9:30~22:00 日		0 体第日 毎月4日-20		70-3531 URL ht			2020.04	MAN.	时从	OLIN.
MUN スタジオ Bスタジオ F	TF ブール Aスタ	マジオ Bスタジオ	TUE FTF	ブール Aスタジ	オ Bスタジオ	FTF ブール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF プール	-	Bスタジオ	FTF プール	_	SAI BX 9 9 7 FTF		•	•
MEW BODY TACK45		朝YOGA			朝YOGA	1	パワー ラッシュ45 7:15~8:00			GRIT CARDIO 7:15~7:45				年4月~の臨時 ログラムにおいて定			9.
15~8:00 邊 和輝		7:15~8:15 增田 加代子			第10GA 7:15~8:15 阪本 のりこ		7:15~8:00 三浦 孝太			YUJI			スケ	ジュール右下の臨時	定員数をご	確認ください。	
			-			1								臨時の整理券クラ を理券 フロント			٠, .
																よりお受け取りくだ	
													_ <mark>整理券(臨時)</mark> 発券機横に設置の整理券カードをお受け取りください。 【配布時間】				
							1			<u> </u>			平日18時までのクラス7:00~/平日18時以降のクラス17:00~/土日祝9:30~				
										Ballet90			アシュタンガ				
マット ピラティス45						1				(初中級) 09:45~11:15 荒木 祥知	CORE		ヨガ75 9:45~11:00 メグミ			ピラティス ガイダンス レベルフリー]
10:20~11:05 前野 光治 X TOKYO				TID V. TOV	Ballet75 (基礎) YO 10:30~11:45	KITAJIMAQUATICS	VINYASA Style YOGA75		KITAJIMAQUA	FICS	POWER YOGA60 10:30~11:30					10:10~11:10 鈴木 貴幸 有料 CORE POWER YOGA60	
YOKOSE STYLE STYLE TIP.X TOKYO STEP60 AERO II	ウォーク& ジョグ30 11:15~11:45 稲毛 友紀 YOG	ベリーダンス フィットネス	:	TIP.X TOK AERO II +シェイプ 11:00~12:	50 野田 香織	【背泳ぎ】 10:50~11:50 布施谷 唯	10:35~11:50 岡 幸代	ベリーダンス フィットネス	【平泳ぎ&ター 10:50~11: 寒河江 健	i0 ポワント初級	yukko		TIP.X TOKYO STEP III	JAZZ DANCE II 75		10:40~11:40 yukko	
:00~12:00	7クア TAI	11:15~12:00 ~12:25 RUN Mami)	新村 卓代	.00 <u>h</u> 整理券 —		整理券(臨時) NEW	11:15~12:00 山本 有香	有料。予	11:25~11:55 荒木 祥知 有料 Ballet	TIP.X TOKYO AEROⅢ 11:40~12:25		11:15~12:00 道辺 圭一 整理券	11:00~12:15 八子 真寿美		SUZUKI STYLE60 11:25~12:25	
パワー TIP.X TOKYO MAENO	ダンス30 11:55~12:25 稲毛 友紀	アップデート COMBAT WORKOUT		TIP.X TOK	(A スクール75	KITAJIMAQUATIC 【4種目 スキルアップ】	TIP.X TOKYO SHIMADA STYLE	DDD West Coast	KITAJIMAGUA 【速く泳ぐクロー 12:00~13:1	パリエーション 12:00~12:30 ・ル】	11:40~12:25 吉岡 茂広 整理券(臨時)		TIP.X TOKYO MICHINOBE	整理券(臨時) NEW		鈴木 貴幸 マーシャル KICK45 12:00~12:45	
2:15~13:00	FULL	12:15~13:00 柴田 直樹 STEP 岡部 叶恵		STYLE5 12:10~13 新村 卓 整理券(臨	11:55~13:10 野田 香織	12:00~13:00 布施谷 唯	STEP60 12:05~13:05 島田 厚	Style X 12:15~13:00 霜田 哲也	12:00~ 3:1 寒河江 健 	*	アップデート COMBAT WORKOUT		STYLE STEP60 12:15~13:15	BODY COMBAT45 12:30~13:15	マスターズ	アップデート 北嶋 愛 WNIVERSAL 整理券	
整埋券(臨時)	MOVE 12:45~ 島田			登埋券(臨	1月科	1	TIP.X TOKYO	アップデート NEW BODY		YOSHIOK A STYLE60	12:40~13:25 廣田 彩香		道辺圭一整理券	YUJI	入門 12:40~13:40 RYO	MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:40 美カラテFit 13:05~13:50	1
アス TOR YO STEPⅢ WORKOUT :20~14:05 ~for HIP~ 13:20~14:05		イシュタ 7— YOGA75		ラッシュ4 13:15~14 鏡石 卓記	tt YOGA45		SHIMADA STYLE50 13:15~14:05	ATTACK45 13:15~14:00 伊藤 義顕	S.U.P. Yoga 13:15~14:1 秋山 真由	145 吉岡 茂広 整理券(臨時)	VINYASA		X TARGET WORKOUT ~for HIP~	TRX サーキット	有料	************************************	1
沖田 奈都美 整理券 アップデート	パワ ラツシ 13:45- 岡部		ī	整理券(臨	44 1907	アクアダンス30 14:00~14:30 今井 圭子	島田 厚 NEW	整理券	整理券	FULLSTEP MOVEMENT	Style YOGA 13:40~14:40		13:30~14:15 杉本 奏 アップデート	13:30~14:15 渡邊 政利 整理券		X TARGET WORKOUT ~for HIP~	1
IP.X TOKYO AKIYAMA AROMA STYLE YOGA				TIP.X TOK MICHINOE STYLE6	BE West Coast	アクアミット+F30	BODY COMBAT45 14:20~15:05	JAZZ DANCE II 14:10~15:10		14:00~14:45 KAHORI	赤沼 直美 整理券(臨時)			アップデート COMBAT		13:55~14:40 岡部 叶恵 14:10~14:55 整理券(臨時) Mizuki	S
STEP60 4:20~15:20 大山 美由紀	TIP.X HAR STYI	ADA UNIVERSAL	-	14:15~15:	15 14:25~15:10 槙原 ゆか里 <u>整理券(臨時)</u>	14:40~15:10 今井 圭子	KEN	鉄川 恵美		パワー	マット		VINYASA Style YOGA75	WORKOUT 14:35~15:20 杉本 奏		パワー	1
整理券 整理券(臨時)	14:45: 原田	~15:45 WORLD DAN	CE)	TIP.X TOK	アップデート DDD STYLE	7				ラッシュ45 15:00~15:45 池邉 潮美	ピラティス60 14:50~15:50 真砂 史郎		14:30~15:45 斉藤 千夏	整理券		ラッシュ45 15:00~15:45 岡部 叶恵 Style YOGA	
/ンストップ BAILA Ballet60 BAILA60 (初級)		整理券		STEPIII 15:30~16 道辺 圭-	[15:20~16:05 槙原 ゆか里 - <mark>黎理券(</mark> 施時)			アドバンス ジャズ スクール 15:15~16:45		TIP.X TOKYO				DIVA DANCE45 15:35~16:20 MAKI		15:10~16:10 小林 謙	
5:35~16:35 15:40~16:40 高羽 英美		JAZZ DANCE II 16:00~17:00		— 整理券 Mitchee	HIPHOP			鉄川 恵美		MASAGO STYLE STEP50	Hammock Recovery~癒し~ 16:10~16:40 松岡 真由美		パワー ラッシュ45 16:05~16:50	アップデート	S.U.P. Yoga45 16:00~16:45 原 ともみ	YOSHIOKA STYLE60 GRIT	
整理券(臨時) Ballet		原田京		Origina STEP (中級)	16:15~17:00 槙原 ゆか里		,	有料		16:05~16:55 真砂 史郎	17:15~Aスタジオ		沖田 奈都美整理券(臨時)	ノンストップ BAILA	整理券	16:00~17:00 吉岡 茂広 16:25~16:55 SOUSH 整理券 整理券	
センターレッスン 16:50~17:35 高羽 英美				16:25~17: 道辺 圭- 有料	-					NEW	1週日 削俊W(初)	中級)」固定2台	TIP.X TOKYO MURASE	BAILA60 16:35~17:35 Sonokka	KITAJIMAQUATICS 【スイム &ウォーキング		1
有料]										AMAKI MULTI STEP75		料金:1,320円 黄W(初級)」固定2台 料金:550円	STYLE60 17:05~18:05 村瀬 裕太郎	整理券 DDDハウス	脂肪燃焼】 17:00~18:00 葺本 康隆 有料 予約	Aero continuation 17:15~18:15 吉岡 茂広	
										17:15~18:30 天木 裕次郎	3週目「一一(初		整理券	ワークアウト 17:45~18:30 Sonokka		有料 河野 由佳	
										有科	4週目「激しいH(中		TIP.X TOKYO STEPⅢ 18:20~19:05				スタジオ
TAROST		Free Styl	e		アップデート		TIP.X TOKYO			TIP.X TOKYO STEPIII	AROMA		村瀬裕太郎	Ballet90		センターレッスン 1週目 :	ontinuation』 エアロ and シェイプ エアロテクニカルタ
TARGET VORKOUT ~for HIP~ 9:15~20:00 PILATES 19:10~19:55 Kiyoka	パワ ラッシ 10:20	フー Dance 19:00~20:00 クニオキ		VINYAS Style	COMBAT WORKOUT 19:10~19:55 柴田 直樹		YOSHIOK A STYLE60 19:00~20:00 吉岡 茂広	アシュタンガ ヨガ 19:10~20:10	アクア ミット+F3(19:00~19:45 天木 裕次郎	YOGA 19:00~20:00 沢田 益美		YUTARO	(中級) 18:45~20:15 カモン マヤ		河野 由佳 有料 3週目 寸	エアロテクニカル(マ: サーキット テクニカル(マニア)
岡部 叶恵 ツブデート NEW	大竹	~20:05	+	YOGA7: 19:15~20: 吉橋 扶実	5 整理券		アップデート	メグミ	19:30~20: 露久保 俊i	TIP.X TOKYO	NEW		Original STEP ※2,4週目のみ実施 19:30~20:30			クラス別 スタミ	ジオ定員数(臨時
BODY OMBAT45 HATHA YOGA	ВО	NEW DY VINYASA SAT45 Style		整理券(臨			UNIVERSAL MUSIC WORLD	TIP.X TOKYO AEROIII	アクア ダンス45 20:10~20:1	5 I SIEPOU	BODY ATTACK45		村瀬 裕太郎 有料	ポワント初級 20:25~20:55		クラス エアロビクス ステップ	Aスタジオ B: 45名 45名
20:10~21:10 AZUMAI 20:10~21:10 小俣 まり	20:20-	~21:05 類真 YOGA 20:15~21:15		BODY ATTACK	20:10~21:10 MEI		DANCE 20:15~21:15 nori	20:20~21:05 吉岡 茂広	露久保俊	20:00~21:00 天木 裕次郎 整理券	20:15~21:00 藤ヶ崎 美奈		<u> </u>	20:25~20:55 カモン マヤ 有料		ダンス バレエ	45名 45名 30名
DDD Vest Coast Martial	GF	NEW RIT RETIC Hammock		20:45~21: 猪股 愛到	30 整理券]	整理券	UNIVERSAL			アップデート COMBAT WORKOUT					ヨガ・ピラティス マーシャル	45名 45名
Style X Hiit Workout 21:25~22:10	21:20-	~21:50 顕真 21:30~22:00 吉田 美希	<u>5~</u>		バーチャル ボクシング 21:35~22:20		パワー ラッシュ45 21:30~22:15	MUSIC WORLD DANCE スキルアップ			WURKUUT 21:15~22:00 柴田 直樹 整理券					X TARGET WORKOUT BODY ATTACK GRIT CARDIO	45名
マップデート 岡田 敦子 整理券		整理券			21:35~22:20 茂呂 一雄	_	大竹 達也	21:30~22:15 nori 有料 予約						オレンジ色のプログラム	t l	GRIT ATHRETIC パワーラッシュ	45名 45名
														xオプションサービス対象 となります。	ミプログラム	COMBAT WORKOUT TRXサーキット	