2019年 6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 下北沢

| 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 |

■休館日 ■祝日

[営業時間]平日 10:00～23:00
土曜 10:00～20:00
日祝 10:00～20:00
[T E L]03-3487-3531
[休 館 日]毎週金曜

・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**

- BIG DANCE 10:30～11:15 UMEZU ◆
- PILATES BODY MAKE45 11:30～12:15 有里巳 ◆ アップデート
- エアロ1 12:30～13:10 有里巳
- エアロ2 13:25～14:15 有里巳
- NEW FULLSTEP MOVEMENT 14:30～15:15 杉山 直子 ◆
- はじめてコンテンポラリー 15:30～16:00 広田 恵理子 ◆
- コンテンポラリー基礎スクール 16:10～17:10 広田 恵理子 有料
- コンテンポラリー応用スクール 17:15～18:00 広田 恵理子 有料
- SPARTAN WORKOUT −SPRINT20− 19:00～19:20 阿部 友美 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:35～20:20 松野 猛 ◆
- NEW 美カラテFit 20:35～21:20 阿部 友美 ◆
- キック シェイプ30 21:35～22:05 阿部 友美 ◆

**ジム**

- メリハリABS 11:20～11:40 ◆
- 二の腕&ヒップ 11:50～12:10 ◆
- ボール20 12:20～12:40 ◆
- お腹シェイプ 12:45～13:05 ◆
- 美骨Motion 13:15～13:35 ◆
- トータルリカバリー 13:45～14:05 ◆
- メリハリHIP 19:10～19:30 ◆
- Diet Club 19:45～20:15 上杉 菜緒 ◆
- NEW メリハリUPPER BODY 20:25～20:45 ◆
- トータルリカバリー 20:55～21:15 ◆

## 火曜日

**Aスタジオ**

- エアロ1 10:30～11:10 小田 忠明
- ステップ1 11:25～12:05 小田 忠明
- パワーラッシュ45 12:20～13:05 新山 夏葵
- Diet Club 13:20～13:50 新山 夏葵 ◆
- PILATES Inner Design30 14:05～14:35 足立 圭子 ◆
- DDD STYLE HIPHOP 14:50～15:35 足立 圭子
- はじめてバレエ 15:45～16:15 広田 恵理子 ◆
- バレエ75 16:25～17:40 広田 恵理子
- ヨガ60 19:00～20:00 竹前 瑠美 ◆
- NEW SPARTAN WORKOUT −SPRINT30− 20:15～20:45 田村 菜摘 ◆
- パワーラッシュ30 21:00～21:30 田村 菜摘 ◆
- Diet Club 21:45～22:15 田村 菜摘 ◆

**ジム**

- お腹シェイプ 11:15～11:35 ◆
- メリハリHIP 11:45～12:05 ◆
- トータルリカバリー 13:55～14:15 ◆
- お腹シェイプ 14:25～14:45 ◆
- ファストシェイプ 14:55～15:10 ◆
- 体スッキリボディワーク 15:55～16:40 足立 圭子 有料
- ヤムナフットフィットネス45 16:50～17:35 足立 圭子 ◆ 有料
- メリハリABS 19:40～20:00 ◆
- メリハリHIP 20:10～20:30 ◆
- ファストシェイプ 20:40～20:55 ◆
- トータルリカバリー 21:05～21:25 ◆

## 水曜日

**Aスタジオ**

- ビンヤサヨガ60 10:30～11:30 戸髙 景子 ◆
- アクティブストレッチ 11:45～12:15 小林 幸夫 ◆
- BAILA BAILA45 12:30～13:15 百瀬 容子
- 【Hip Make Dance】BUMBUM 13:30～14:15 百瀬 容子 ◆
- STYLE UP YOGA 14:30～15:15 百瀬 容子 ◆
- バレエ ～バースクール75～ 15:30～16:45 広田 恵理子 有料
- バレエ ～センタースクール45～ 16:50～17:35 広田 恵理子 有料
- PILATES Inner Design45 19:00～19:45 坂部 和佳子 ◆
- NEW FULLSTEP MOVEMENT 20:00～20:45 坂部 和佳子 ◆
- ファイティングラッシュ30 21:00～21:30 鈴木 彩乃 ◆
- SPARTAN WORKOUT −SPRINT30− 21:45～22:15 鈴木 彩乃 ◆

**ジム**

- お腹シェイプ 11:20～11:40 ◆
- トータルリカバリー 11:50～12:10 ◆
- NEW メリハリUPPER BODY 12:25～12:45 ◆
- シェイピング30 12:55～13:25 ◆
- ボール20 13:35～13:55 ◆
- スリムボクシング30 14:25～14:55 鈴木 彩乃 ◆
- お腹シェイプ 15:05～15:25 ◆
- お腹シェイプ 19:30～19:50 ◆
- メリハリHIP 20:00～20:20 ◆
- ファストシェイプ 20:30～20:45 ◆
- トータルリカバリー 20:55～21:15 ◆

## 木曜日

**Aスタジオ**

- ヨガ60 10:30～11:30 林 ゆみ ◆
- BAILA BAILA45 11:45～12:30 井上 恵
- PILATES Inner Design45 12:45～13:30 井上 恵 ◆
- NEW 美カラテFit 13:45～14:30 鈴木 彩乃 ◆
- Care Yoga45 14:45～15:30 山本 有香 ◆
- ベリーダンス60 15:45～16:45 山本 有香
- ベリーダンススキルアップスクール45 16:55～17:40 山本 有香 有料
- パワーラッシュ30 19:00～19:30 正木 豊 ◆
- NEW 美カラテFit 19:45～20:30 正木 豊 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 土屋 正樹 ◆
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 21:40～22:10 土屋 正樹 ◆ 有料

**ジム**

- お腹シェイプ 11:35～11:55 ◆
- 二の腕&ヒップ 12:05～12:25 ◆
- 美腸エクササイズ 12:35～12:55 ◆
- シェイピング30 13:05～13:35 ◆
- お腹シェイプ 13:40～14:00 ◆
- メリハリUPPER BODY 14:10～14:30 ◆
- アクティブストレッチ 14:40～15:10 鈴木 彩乃 ◆
- 美腸エクササイズ 19:45～20:05 ◆
- メリハリABS 20:15～20:35 ◆
- NEW メリハリUPPER BODY 20:45～21:05 ◆
- Diet Club 21:15～21:45 田村 菜摘 ◆

## 金曜日

休館日

## 土曜日

**Aスタジオ**

- ビンヤサヨガ60 10:30～11:30 戸髙 景子 ◆ 整理券
- エアロ1 11:40～12:20 戸原 千波
- STYLE UP YOGA 12:35～13:20 戸原 千波 ◆
- DDD STYLE HIPHOP 13:35～14:20 たかはし ごう
- フリースタイルダンス45 14:30～15:15 たかはし ごう
- パワーラッシュ45 15:30～16:15 田村 菜摘
- Care Yoga45 16:25～17:10 小林 完子 ◆
- KAKO エアロワークアウトFUN 17:20～18:20 小林 完子 有料

**ジム**

- お腹シェイプ 12:05～12:25 ◆
- ボール20 12:35～12:55 ◆
- 美腸エクササイズ 13:05～13:25 ◆
- シェイピング20 13:35～13:55 ◆
- メリハリABS 14:05～14:25 ◆
- Diet Club 14:35～15:05 田村 菜摘 ◆
- スリムコアボール 15:20～15:40 ◆
- 美骨Motion 15:50～16:10 ◆

## 日曜日

**Aスタジオ**

- ステップ2 10:30～11:20 草田 静華
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30～12:15 草田 静華 ◆
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:25～13:10 北野 由香里 ◆
- SPARTAN WORKOUT −SPRINT30− 13:25～13:55 正木 豊 ◆
- NEW 美カラテFit 14:05～14:50 正木 豊 ◆
- スリムボクシング30 15:00～15:30 阿部 友美 ◆
- バレエストレッチ30 15:40～16:10 カモン マヤ ◆
- バレエ30 ～バーレッスン～ 16:25～16:55 カモン マヤ ◆
- バレエ センターレッスン60 17:05～18:05 カモン マヤ 有料
- ポワント センタースクール30 18:15～18:45 カモン マヤ 有料

**ジム**

- メリハリABS 12:20～12:40 ◆
- メリハリHIP 12:50～13:10 ◆
- NEW メリハリUPPER BODY 16:15～16:35 ◆
- ファストシェイプ 16:45～17:00 ◆
- Diet Club 17:10～17:40 上杉 菜緒 ◆
- トータルリカバリー 17:50～18:10 ◆

アクティブプログラム
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム
リカバリー【動】プログラム
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム
リカバリー【静】プログラム
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム
その他のプログラム
スキル習得などを目的としたプログラム

◆…初めての方でも安心してご参加いただけます。
◆表記なし…エクササイズ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。
整理券…整理券をお配り致します。
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。