2024年 **4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					

■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
- ヨガ45 7:15～8:00 阪本 のりこ 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 土屋 正樹 予約 アップデート
- HULA HULA 11:05～11:50 長谷 美里 予約
- ZUMBA 12:10～12:40 長谷 美里 予約
- やさしいラテン 13:00～13:45 KIMI 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 14:05～14:35 安形 直樹 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:55～15:25 安形 直樹 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 小川 ゆり 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 20:05～20:35 篠宮 千佳 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:55～21:25 篠宮 千佳 予約 アップデート

Bスタジオ
- ウォームアップヨガ30 10:15～10:45 大嶋 絵里 予約
- ヨガ45 11:00～11:45 大嶋 絵里 予約
- エアロ1 12:05～12:45 佐藤 恭子 予約
- ピラティス45 13:05～13:50 佐藤 恭子 予約
- カラダほぐすYOGA30 14:10～14:40 佐藤 恭子 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:00～15:30 諒 予約
- ヒーリングストレッチ45 15:40～16:25 諒 予約
- NEW FAST WALK30 19:15～19:45 篠宮 千佳 予約
- 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
- エアロ&シェイプ 7:15～8:00 中西 郁代 予約
- 【有料】モーニングサーダナ 8:10～8:55 中西 郁代 有料 予約
- はじめてジャズダンス 10:00～10:30 鈴木 宏発 予約
- Fitness Jazz 10:45～11:30 鈴木 宏発 予約
- エアロ2 11:45～12:35 関 仁淑 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55～13:40 堤 悦子 予約 アップデート
- ZUMBA 14:00～14:45 Marie 予約
- ベリーダンス～入門～ 15:00～15:45 Marie 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:00～19:45 佐久間 遥 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 佐久間 遥 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05～21:50 堤 悦子 予約 アップデート

Bスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 ヘイガン 美佐恵 予約
- 【有料】気功スクール60 11:15～12:15 ヘイガン 美佐恵 予約
- エアロ&シェイプ 12:50～13:35 関 仁淑 予約
- NEW FAST WALK30 13:50～14:20 浦谷 美帆 予約
- ヨガ45 14:35～15:20 浦谷 美帆 予約
- カラダしぼるYOGA30 18:30～19:00 YOKO 予約
- やさしいHIPHOP 19:15～20:00 YOKO 予約
- ストレッチ20 20:20～20:40

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

水曜日

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

Bスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 齊川 和恵 予約
- カラダしぼるYOGA45 11:00～11:45 yuki 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 12:05～12:35 谷澤 未来 予約
- メリハリHIP 12:50～13:10
- メリハリABS 13:15～13:35
- NEW SPARTAN BODY20 13:45～14:05
- シェイピング30 14:20～14:50 小場石 千尋 予約
- アクティブストレッチ 15:10～15:40 小場石 千尋 予約
- やさしいバレエ 18:30～19:15 中野 英子 予約
- 【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
- アクアミット+F 30 10:10～10:40 竹本 恵美子
- ウォーク&ジョグ30 10:50～11:20 竹本 恵美子
- 4泳法入門 13:15～13:45 板垣 知生 予約
- はじめてスイム30 19:00～19:30 杉岡 久美子 予約
- 【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
- ヨガ45 7:15～8:00 大嶋 絵里 予約
- エアロ1 10:00～10:40 村瀬 裕太郎 予約
- 【有料】Yutaro Original Aerobics -六本木ver.- 10:55～11:55 村瀬 裕太郎 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 齋藤 航 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:10～13:55 土屋 正樹 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 14:10～14:40 齋藤 航 予約
- Vinyasa Yoga FitStyle 15:00～16:00 赤沼 直美 予約
- ボディメイククラブ 19:15～20:00 兵藤 明日香 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 本田 将人 予約 アップデート
- ZUMBA 21:15～22:00 小東 勇太 予約

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット45 10:00～10:45 山本 有香 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 山本 有香 予約
- 【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
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:10～13:55 齋藤 航 予約 アップデート
- 【有料】フリースタイルダンス30 14:10～14:40 土屋 正樹 予約
- やさしいバレエ 15:00～15:45 泉 寛子 予約
- 【有料】バレエボウント初級45 16:00～16:45 泉 寛子 有料 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 19:10～19:55 本田 将人 予約
- 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
- 【有料スクール】4泳法～初級～ 12:15～13:00 本多 将人 有料 予約
- ウォーク&ジョグ30 14:30～15:00 立木 紀子
- アクアミット+F 30 15:10～15:40 立木 紀子

土曜日

Aスタジオ
- 【MOVE BODY】POWER45 11:00～11:45 佐久間 遥 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:05～12:50 佐久間 遥 予約 アップデート
- カラダほぐすYOGA30 13:10～13:40 井手 直樹 予約
- NEW FAST WALK30 14:00～14:30 井手 直樹 予約
- 筋トレクラブ 14:45～15:15 井手 直樹 予約
- フリースタイルマーシャル 15:30～16:00 井手 直樹 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 16:45～17:30 芝 純一 予約
- 【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
- やさしいジャズダンス 12:05～12:50 吉野 記代子 予約
- 【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
- ピラティス60 14:25～15:25 阪本 のりこ 予約
- ヨガ45 15:40～16:25 阪本 のりこ 予約
- やさしいバレエ 16:45～17:30 佐々木 美緒 予約
- 【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
- アクアダンス30 15:00～15:30 渋谷 亜樹
- アクアミット+F 30 15:40～16:10 渋谷 亜樹

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 横田 美樹子 予約
- HULA HULA 11:20～12:05 小池 光世 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 東 勇作 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 東 勇作 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30～15:15 HIRO 予約 アップデート
- エアロ2 15:35～16:25 小田 忠明 予約
- 【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
- 骨盤リズムダイエット45 10:15～11:00 小池 光世 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:20～12:05 岡田 江梨 予約
- SHAPE YOGA45 12:25～13:10 岡田 江梨 予約
- やさしいHIPHOP 13:30～14:15 HIRO 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 14:30～15:15 小田 忠明 予約