

4月 ティップネス 六本木

- ・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- ・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TIPNESSでご確認ください。

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
07:00							休館日							
15														
30														
45														
08:00														
15														
30														
45														
09:00														
15														
30														
45														
10:00														
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 土屋 正樹 [予約]		太極拳45 9:45~10:30 ヘイガン 美佐恵 [予約]	アクアミット+F30 10:10~10:40 滝澤 由久子	ヨガ45 9:45~10:30 taichi [予約]	アクアミット+F30 10:10~10:40 滝澤 由久子			エアロ1 10:00~10:40 村瀬 裕太郎 [予約]					
30														
45														
11:00														
15	ZUMBA 11:00~11:45 小東 勇太 [予約]		Fitness Jazz 10:45~11:45 鈴木 宏亮 [予約]	アクアダンス30 10:50~11:20 滝澤 由久子	[MOVE BODY] DANCE45 10:45~11:30 taichi [予約]	ウォーク&ジョグ30 10:50~11:20 滝澤 由久子								
30														
45														
12:00														
15	ヨガ45 12:00~12:45 大嶋 絵里 [予約]		エアロ2 12:00~12:50 関 仁淑 [予約]	4泳法入門 ~平泳ぎ~ 12:15~13:00 本多 将人 [予約]	[有料] 吉岡Styleエアロ 11:45~12:35 吉岡 茂広 [予約]									
30														
45														
13:00														
15	[MOVE BODY] POWER45 13:00~13:45 安形 直樹 [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 堤 悦子 [予約]		エアロ1 12:50~13:30 吉岡 茂広 [予約]	4泳法入門 13:15~13:45 板垣 知生 [予約]								
30														
45														
14:00														
15	[MOVE BODY] FIGHT30 14:00~14:30 安形 直樹 [予約]		MAT PILATES45 14:05~14:50 浦谷 美帆 [予約]											
30														
45														
15:00														
15	やさしいHIPHOP 14:45~15:30 YOKO [予約]	アクアダンス30 14:30~15:00 渋谷 亜樹												
30														
45														
16:00														
15	カラダしほるYOGA30 15:45~16:15 YOKO [予約]	アクアミット+F30 15:10~15:40 渋谷 亜樹												
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15														
30														
45														
19:00														
15														
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15~20:00 小川 ゆり [予約]		[MOVE BODY] POWER45 19:00~19:45 佐久間 遥 [予約]											
45														
20:00														
15														
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:15~21:00 小川 ゆり [予約]		[MOVE BODY] FIGHT45 20:00~20:45 佐久間 遥 [予約]											
45														
21:00														
15														
30														
45														
22:00														

スタジオレッスン定員数	
	スタジオ
[MOVE BODY]POWER・ヨガ ステップ・シェイピング・調整系	30
その他	40

休館日

- 【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。
 - 予約者の入場締切りは、プログラム開始5分前です。
 - アクアレッスンはレッスン開始5分前よりコースを設定させていただきます。

- 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。