

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

[營業時間] 平日 9:30~23:00
 土曜 9:30~22:00
 日祝 9:30~20:00
[TEL] 03-5713-8812
[休館日] 每週水曜

- 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版もしくは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！ <https://i.tipness.co.jp>



月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
08:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール								
																										08:00								
15																										15								
30																										30								
45																										45								
09:00																										09:00								
15																										15								
30																										30								
45																										45								
10:00																										10:00								
15																										15								
30	BASE WALK45 10:00～10:45 浜口 奈月	太極扇30 9:50～10:20 手塚																								30								
45		陳式太極拳30 10:30～11:00 手塚																								45								
11:00																										11:00								
15	カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月																									15								
30		太極拳60 11:15～12:15 手塚																								30								
45																										45								
12:00																										12:00								
15	MAT PILATES30 12:00～12:30 浜口 奈月																									15								
30																										30								
45																										45								
13:00																										13:00								
15	B to B バランス45 12:50～13:35 花輪 恵里子																									15								
30																										30								
45																										45								
14:00																										14:00								
15	オリジナル																									15								
30	エアロ1&シェイプ 14:00～14:45 鹿野 晴香																									30								
45																										45								
15:00																										15:00								
15																										15								
30	HULA HULA 15:00～15:45 鹿野 晴香																									30								
45																										45								
16:00																										16:00								
15																										15								
30	はじめてタヒチアンダンススクール45 16:00～16:45 鹿野 晴香																									30								
45																										45								
17:00																										17:00								
15																										15								
30																										30								
45																										45								
18:00																										18:00								
15																										15								
30	【初心者向けⅠ】ビックルボール練習会 18:00～19:00																									30								
45																										45								
19:00																										19:00								
15																										15								
30																										30								
45																										45								
20:00																										20:00								
15																										15								
30	(MOVE BODY) FIGHT45 20:10～20:55 鶴岡 秀治	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 20:10～21:10 北本 啓祐																								30								
45																										45								
21:00																										21:00								
15																										15								
30	(MOVE BODY) POWER30 21:15～21:45 鶴岡 秀治	ヒーリング ストレッチ30 21:20～21:50 北本 啓祐																								30								
45																										45								
22:00																										22:00								
15																										15								
30																										30								
45																										45								
23:00																										23:00								