

# ティップネス 日本橋スタイル

月	火	水	木	金	土	日
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

【営業時間】平日 7:00~23:00  
 土曜 10:00~20:00  
 日祝 10:00~18:00  
 【TEL】03-3516-0105  
 【休館日】毎月第2・4日曜

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！ <http://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
07:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
15						
30						
45	RECOVERY 7:30~7:50 予約	朝YOGA45 7:30~8:15 yukko 予約	TRX30 7:30~8:00 予約	RECOVERY 7:30~7:50 予約	朝YOGA 7:30~8:15 TARUN 予約	
08:00						
15						
30						
45						
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45						
11:00	HATHA YOGA60 11:00~12:00 大道 佳代子 予約	太極拳60 11:00~12:00 劉清 予約	RPB コントロール60 11:00~12:00 清美 予約	ピラティス 11:00~12:00 杉崎 奈穂 予約	HATHA YOGA60 11:00~12:00 浦谷 美帆 予約	
12:00						HATHA YOGA60 11:30~12:30 吉橋 扶美子 予約
15						
30						
45						
13:00	RPB コントロール60 12:30~13:30 吉村 敏子 予約	ピラティス 12:30~13:30 木ノ下 憲子 予約	REGO STRETCH 12:30~13:30 Yukana 予約	HATHA YOGA60 12:30~13:30 motomi 予約	フラ60 12:30~13:30 野崎 夏子 予約	マージナル45 12:00~12:45 予約
14:00						CARDIO 13:15~13:45 予約
15						
30						
45						
15:00	LATIN SAMBA 14:00~15:00 YOKO 予約	HATHA YOGA60 14:00~15:00 小野寺 紀恵 予約	バウエルセラピー YOGA60 14:00~15:00 予約	和舞踊 14:00~15:00 服部 真湖 予約	RPB コントロール60 14:00~15:00 進藤 仁美 予約	WORKOUT 13:15~13:45 予約
16:00						WORKOUT 14:05~14:35 予約
17:00						RECOVERY 15:00~15:20 予約
18:00						
19:00	CARDIO 18:30~19:00 予約	RECOVERY 18:40~19:00 予約	COMBAT 18:15~18:45 予約	WORKOUT 18:30~19:00 予約	TRX30 18:15~18:45 予約	
20:00	COMBAT 19:20~19:50 予約	TRX30 19:20~19:50 予約	WORKOUT 19:05~19:35 予約	HANUMAN YOGA 19:20~20:05 TARUN 予約	RECOVERY 19:05~19:25 予約	
21:00	WORKOUT 20:05~20:35 予約	Core Power Yoga CPY45 20:10~20:55 藤野 尚美 予約	RECOVERY 19:55~20:15 予約	CARDIO 20:25~20:55 予約	WORKOUT 19:45~20:15 予約	
22:00	RECOVERY 20:55~21:15 予約	RECOVERY 21:15~21:35 予約	TRX30 20:35~21:05 予約	RECOVERY 21:15~21:35 予約	COMBAT 20:35~21:05 予約	
23:00						

・予約制のレッスンは事前に i-tipness よりご予約ください。  
 ・レッスン開始時刻を過ぎてからのスタジオへの入室はご遠慮ください。  
 ・お貸し出しのスタジオ備品(ウェアラブル等)はレッスン終了後ご返却ください。  
 ・毎月第二・第四日曜日は休館日となります。

**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。

予約 …予約が必要なクラスです。

※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。

YOGA、ピラティス、RPB、フラ、ダンス、WORKOUT	30
RECOVERY、TRX、COMBAT	20