

5月5日(月) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

丸の内スタイル		TIP.X TOKYO SHIBUYA				TIP.X TOKYO IKEBUKURO				
スタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00		☐ 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履けた方向けのクラスです。 ☐ NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。				☐ 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。お一人様一枚とさせていただきます。 ☐ イベント…インストラクター2名で皆様をサポートします。 ☐ オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ プレミアム…振付や音楽が更新されたプログラムです。				09:00
15						レッス参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。また、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願い致します。レッス予約は1週間前の該当レッスン終了10分後から iTIPNESS にてご予約いただけます。				15
30										30
45										45
10:00						P…スタジオプレミアムオプションをご契約、または都度購入の方がご参加いただけるプレミアムクラス。				10:00
15						TIP.X TOKYO STEP II 10:00~10:40 吉岡 茂広 予約				15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	B to B バランス					Style Aero. 60 11:00~12:00 吉岡 茂広 予約		はじめて 太極拳60 11:00~12:00 那須 順子 整理券		15
30	11:00~12:00 柄越 祥子 予約							アクアミット +F45 11:00~11:45 小堀 民子		30
45										45
12:00								クロール 初中級 12:00~13:00 塩谷 陽介 有料		12:00
15	B to B バランス 基本動作スキルアップ 【有料】 12:20~13:20 柄越 祥子 予約					B to B バランス60 12:20~13:20 幸恵 予約		SPARTAN CIRCUIT45 12:25~13:10 石井 和磨 宮崎 紗衣 有料 予約		15
30										30
45										45
14:00	HATHA YOGA 13:40~14:40 勝田 真有 予約					P…予約		HATHA YOGA ディープ フロウ60 13:35~14:35 小宮 知子 予約		14:00
15										15
30										30
45										45
15:00								NEW MAT PILATES45 14:55~15:40 小宮 知子 予約		15:00
15	Martial Hiit Workout 15:15~16:00 ゆりつべ 予約					【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 15:00~16:00 清水 理沙 石井 和磨 W 予約				15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30	Pilates Flow & Stretch 16:20~17:20 根岸 健一 予約					食事の基礎と トレーニングのポイント セミナー 16:20~17:05 石井 和磨 有料 予約				30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00

•インテグラルヨガ 料金:1,650円(税込) 定員:15名	
•Balletセンターレッスン (初級) 料金:2,200円(税込) 定員:20名	
•AKIYAMA MULTI STEP 料金:1,100円(税込) 定員:25名	
※有料レッスンのご入金は、各レッスンの予約開始時間以降となります。それ以前の事前入金は出来ませんのでご了承ください。	

レッスン詳細



◆11:00~12:00 B to B バランス 担当:柄越 祥子 定員:5名 【予約制】 自分らしい姿勢がバランスを掴む為に、より効果的な「肩」からのアゴ、ローマ、これらも、体操・異歩幅・骨盤の回内エクササイズに取り入れ、全身のあらゆるバランスをはかる新感覚・実技中心にエクササイズです。
◆12:20~13:20 【有料】 B to B バランス 基本動作スキルアップ 【有料】 担当:柄越 祥子 定員:10名 【予約制】 有料クラスのみ / 料金:¥2,000 (税込) レギュラーレッスン「B to B バランス」の効果を引き出すための有料クラスです。B to B の基本となるコアの使い方をそこに連なる関節を動かすコアを積み B to B のレッスンを活かせるよう、後半は紐に絡ませて動きます。レッスンをより深めたい方にオススメのクラスです。
◆13:40~14:40 HATHA YOGA 担当:勝田 真有 定員:4.5名 【予約制】 人間の呼吸を失す「ハ」と「リ」。その呼吸を意識しながら、サンサルテーションをはじめとした様々なヨガのポーズ(アサナ)を行ない、また、アクティブに動く前後のヨガは、フィジカルの充実とともに、リラクゼーション ショーン、メディテーションによるメンタルの充実を目指します。
◆15:15~16:00 Martial Hiit Workout ~GWSスペシャルバージョン~ 担当:ゆりつべ 定員:4.5名 【予約制】 通常のマールヒットバージョン(音楽に合わせての燃焼エクササイズ)に加え、格闘技(ボクシング・キックボクシング・ムエタイ)の技の基本動作練習を取り入れたスペシャルプログラムです！
◆16:20~17:20 Pilates Flow & Stretch 担当:根岸 健一 定員:40名 【予約制】 フロースタイルでピラティスエクササイズを流れるように動いていきます。エクササイズ後は、ストレッチを行い身体全体の筋肉を本来の弾力へと戻していきます。ピラティスで身体を伸ばしながら引き締め、ストレッチと共に good condition を目指しましょう。