11月23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

スタジオ

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。
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。別途お申込み、ご入金が必要です。料金につきましては各クラス異なりますので別途ご確認下さい。
予約 …予約が必要なクラスです。事前に予約システムよりご予約をお願い致します。レッスン開始時刻にお越しいただけない場合は、当日キャンセル待ちの方を優先致します。
※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。

B to B ダンスエクササイズ
11:00～12:00
浜田 亜希
予約

AROMA YOGA
12:20～13:20
KAYOKO
予約

Ageless Mobi20
13:40～14:00 金子 千夏
予約

NEW
Ageless Train30
14:10～14:40 金子 千夏
予約

【MOVE BODY】FIGHT60
15:00～16:00
金子 千夏
W 徳岡 隆之介
予約

Pilates
16:20～17:05
根岸 健一
予約

★【MOVE BODY】FIGHT60
15：00～16：00
担当：徳岡 隆之介 金子 千夏
定員：50名

格闘技のキックやパンチの動きをアップテンポな曲に合わせて行う【MOVE BODY】FIGHT。
このレッスンで全国ツアー中のスーパーインストラクターを知っていますか・・・？
そのスーパーインストラクターが丸の内スタイルにもやってくる！
徳岡・金子による本日限りのスペシャルレッスンを是非お楽しみください！

TIP.X TOKYO SHIBUYA

Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
HATHA YOGA 10:00～11:00 Ami 予約	**Ballet45**（初級バーレッスン） 11:00～11:45 高羽 英美 予約		アクアミット+F 30 11:00～11:30 稲毛 友紀
Ageless Train ×Martial ～疲れにくい体へ～ 11:20～12:05 貞永 海音 W 本間 孝輝 予約	**Ballet** センターレッスン（初級） 12:00～13:00 高羽 英美 有料 予約		**アクアダンス45** 11:40～12:25 稲毛 友紀
【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 貞永 海音 予約 アップデート		**CORE トレーニング（ビギナー）** 12:30～13:15 渡邊 政利 予約	
TIP.X TOKYO STEPⅢ 13:30～14:15 秋山 美由紀 予約	**VINYASA STYLE YOGA60** 13:30～14:30 吉橋 扶実子 予約	**MAT PILATES45** 13:30～14:15 渡邊 政利	
TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 14:35～15:25 前野 光治 予約	**Vinyasa Yoga** ～より楽しくなる為に～ 14:45～16:15 吉橋 扶実子 有料 予約	**CONDITION** 14:40～15:00	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 15:45～16:45 MIKOTO 有料 予約			

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頂きます。
W …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。
アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

- **Balletセンターレッスン（初級）**
  料金:2,200円(税込) 定員:20名
- **Vinyasa Yoga ～より楽しくなる為に～**
  料金:2,750円(税込) 定員:20名
- **UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ**
  料金:3,300円(税込) 定員:50名

レッスン詳細

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

Aスタジオ	Bスタジオ
レッスン参加には、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。レッスン予約は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。	
TIP.X TOKYO STEPⅡ 10:00～10:40 吉岡 茂広 予約	**24式太極拳** 10:05～11:05 那須 順子 予約
Style Aero. 60 11:10～12:10 吉岡 茂広 有料 予約	NEW **SMCテクニック ～筋膜ケア～** 11:30～12:00 石井 和磨 予約
	NEW **Ageless Train20** 12:20～12:40
B to B バランス60 12:35～13:35 幸恵 P 予約	**ヨガ60** 13:00～14:00 小林 謙 予約
【イベント】**MOVE BODY FIGHT75 ～理沙×梨沙～** 14:05～15:20 清水 理沙 曾根 梨沙 W 有料 予約	**MAT PILATES45** 14:30～15:15 小宮 知子 予約
【イベント】記念撮影会 15:20～15:30	**アロマヒーリングストレッチ45** 15:40～16:25 小宮 知子 予約

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頂きます。
W …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。
アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

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。

◆Style Aero.60
Aスタジオ 11:10～12:10
担当:吉岡 茂広 /￥1,100(税込) 定員70名

◆【イベント】MOVE BODY FIGHT75 ～理沙×梨沙～
Aスタジオ 14:05～15:20
担当:清水 理沙 / 曾根 梨沙 /￥550(税込)
定員70名
MB1グランプリファイナリストの清水 理沙と【MOVE BODY】FIGHT マスタートレーナーの曾根 梨沙(新百合ヶ丘店)の「Wリサ」がお送りする75分!
ココロもカラダも動きたくなること間違いなし!
詳しくは館内掲示物をご覧ください。

◆【イベント】記念撮影会
Aスタジオ 15:20～15:30 ※予約不要
【イベント】MOVE BODY FIGHT75 にご参加していただいたお客様が対象となります。
ティップネス40周年Tシャツをお持ちの方はぜひ着用して記念写真を撮りましょう!

「iTIPNESS」なら、スタジオ予約をはじめ、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

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。