10月12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

- B to B ダンスエクササイズ 11:00~12:00 浜田 亜希 予約
- カーディオ ボディシェイプ 12:20~13:20 勝田 真有 予約
- AROMA YOGA 13:40~14:40 勝田 真有 予約
- POP PILATES 15:00~16:00 Lisa 予約

TIP.X TOKYO SHIBUYA

Aスタジオ

- 【MOVE BODY】POWER60 ~感謝祭スペシャル~ 10:00~11:00 岡部 叶恵・廣田 彩香 貞永 海音・松本 洵貴 W 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT60 ~TIPNESS Tarents~ 11:20~12:20 本間 誠真 板山 祐太郎 W 新井 海希 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:40 MIKOTO 予約
- VINYASA STYLE YOGA60 14:00~15:00 吉橋 扶実子 予約
- TIP.X TOKYO MURASE STYLE75 15:20~16:35 村瀬 裕太郎 予約
- 初中級・半共有マルチステップ 16:55~17:45 村瀬 裕太郎 有料 予約

Bスタジオ

- HULA HULA60 11:15~12:15 マルラニアーケア俊恵 予約
- Premium flow for Pilates lovers 12:40~13:40 鈴木 貴幸 予約
- CORE トレーニング 14:00~14:45 渡邊 政利 予約
- Ballet 初級90 15:20~16:50 高羽 英美 有料 予約

FTF

- お試しグループチェア Single Coin 40 10:40~11:20 鈴木 貴幸 有料 予約
- FitCore マット30 Thunder core 11:40~12:10 鈴木 貴幸 予約
- CORE トレーニング(ビギナー) 12:55~13:40 渡邊 政利 予約
- ソーライト体験会 14:00~14:30 予約
- CONDITION 14:40~15:00

プール

- アクアミット+F 30 11:00~11:30 稲毛 友紀
- アクアダンス45 11:40~12:25 稲毛 友紀

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。

・**お試しグループチェア Single Coin40**
料金:500円(税込) 定員:8名

・**Ballet 初級90**
料金:500円(税込) 定員:40名

・**初中級・半共有マルチステップ**
料金:1,200円(税込) 定員:25名

レッスン詳細

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

Aスタジオ

- TIP.X TOKYO STEPⅡ 10:00~10:40 吉岡 茂広 予約
- Style Aero.60 11:10~12:10 吉岡 茂広 有料 予約
- B to B バランス60 12:35~13:35 幸恵 P 予約
- NEW Ageless Train30 14:00~14:30 石井 和磨・大槻 秀馬 W 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:50~15:35 石井 和磨 予約
- ヨガ60 16:00~17:00 小林 謙 予約

Bスタジオ

- 24式太極拳 10:00~11:00 那須 順子 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 11:25~12:25 小宮 知子 予約
- MAT PILATES45 12:45~13:30 小宮 知子 予約
- B to B バランス 基本動作スキルアップ75 13:50~15:05 浜田 亜希 有料 予約
- TRXトライアル15 15:30~15:45
- TRXオールワークアウト 15:50~16:10
- TRXカーディオサーキット 16:15~16:35

プール

- アクアミット+F 30 10:50~11:20 小堀 民子 整理券
- アクアダンス30 11:30~12:00 小堀 民子 整理券

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。

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

Ageless Train30
Aスタジオ 14:00~14:30 担当:石井 和磨 / 大槻 秀馬 定員70名
正確な筋トレフォームを習得しながら、立体的(3D)な動作、不安定な片脚立ち、素早い方向転換など様々な刺激をカラダに与えるムーブメント・レジスタンス・トレーニングです。
筋肉と動きを鍛え老化物質【AGEs】の蓄積を予防し、いつまでも若々しい【Ageless Body】を目指しましょう。

BtoBバランス基本動作スキルアップ75
Bスタジオ 13:50~15:05 担当:浜田 亜希 / ¥2,200(税込) 定員12名

TRXトライアル15 Bスタジオ 15:30~15:45 定員12名
TRXの使い方を覚えて簡単なエクササイズができるようになるクラスです。
TRXを初めて使いたい方、日ごろから利用したい方におすすめです。

TRXオールワークアウト Bスタジオ 15:50~16:10 定員12名
TRXを使用することによって、自然な動きの中で全身を立体的に使うことができる筋力トレーニングです。

TRXカーディオサーキット
Bスタジオ 16:15~16:35 定員12名
4種目をサーキット形式で行うことで、短時間で効果的にシェイプアップが可能なプログラムです。

アクアミット+F30 整理券配布時間 10:20~

アクアダンス30 整理券配布時間 10:30~

「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。