2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。事前お申込み、ご入金が必要です。料金にご含まれてはるクラス貸しりますので当日ご確認下さい。
予約 …事前が必要なクラスです。ご参加されたいレッスンのご予約をお願い致します。ご入金と整理券をお渡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。
※安全対策実施のため、各クラスには定員を設定しております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退出はご遠慮願っております。

※レッスンの詳細は館内掲示または下記ＱＲコードを読み込んでご確認ください。

- 09:00 B to B ダンスエクササイズ 11:00〜12:00 浜田 亜希 予約
- 12:00 ボディメイククラブ 12:20〜13:20 齊藤 慎哉 予約
- 13:00 Martial Hiit Workout 13:40〜14:25 ゆりっぺ 予約
- 14:00 ヨガ60 14:45〜15:45 Ami 予約
- 15:00 コンディショニングヨガ 16:00〜17:00 Ami 有料 予約

◆12：20〜13：20
ボディメイククラブ
担当：齊藤 慎哉
定員：４５名 【予約制】
自重やアイテムを使い筋力アップを目的とし参加者全員で行うことでスタジオ一体となって最後まで頑張る達成感を味わえるクラスです。また有酸素運動を取り入れることで心肺機能を高め、脂肪燃焼効果も同時に高めていきます。

◆16：00〜17：00
【有料】
コンディショニングヨガ
担当：Ａｍｉ
定員：１８名
料金：２，２００円
【予約制】
アジャストも入れながら、より細かい指導でポーズの理解を深め、正しく動ける身体づくりを目指します。凝り固まりはゆるめつつ、しなやかでブレない軸を養うことは不調の予防・改善、健康な身体づくりにも繋がります。

TIP.X TOKYO SHIBUYA

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
09:00				
10:00	BODY ATTACK60 10:00〜11:00 鈴木 日菜 予約	オリエンタルヨガ 10:00〜11:00 森田 昌治 予約		
11:00	【MOVE BODY】FIGHT45 11:20〜12:05 廣田 彩香 予約	Vinyasa Power Yoga 11:15〜12:15 森田 昌治 有料 予約		アクアミット+F30 11:00〜11:30 稲毛 友紀
12:00	【MOVE BODY】POWER50 +テクニック 12:25〜13:15 松本 洵貴 予約	Ballet45 (初級バーレッスン) 12:45〜13:30 高羽 英美 予約		アクアダンス45 11:40〜12:25 稲毛 友紀
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:40〜14:40 MIKOTO 予約	Ballet センターレッスン (初級) 13:45〜14:45 高羽 英美 有料 予約	CONDITION 13:40〜14:00	
14:00	TIP.X TOKYO MAENO STYLE60 15:00〜16:00 前野 光治 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 15:00〜16:00 MIKOTO 有料 予約	CORE トレーニング (ビギナー) 15:30〜16:15 渡邊 政利 予約	
15:00	MAT PILATES45 16:20〜17:05 前野 光治 予約	CORE トレーニング 16:35〜17:20 渡邊 政利 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。

- **Vinyasa Power Yoga** 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
- **UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60** 料金:3,300円(税込) 定員:32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

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
10:00	オリジナルエアロ60 10:20〜11:20 吉岡 茂広 有料 予約		
11:00	B to B バランス60 11:40〜12:40 幸恵 P 予約	気功45 11:20〜12:05 那須 順子 予約	アクアミット+F45 11:00〜11:45 小堀 民子 整理券
12:00	VINYASA STYLE YOGA60 13:00〜14:00 赤沼 直美 P 予約	バーチャルボクシング 12:25〜13:10 茂呂 一雄 P 予約	平泳ぎ初中級 12:00〜13:00 塩谷 陽介 有料
13:00	Punch'n Kick15 14:20〜14:35	限界HUKKIN 13:30〜13:45	
14:00	小宮オリジナルエアロ 15:00〜15:50 小宮 知子 予約	MAT PILATES30 14:10〜14:40 小宮 知子 予約	
15:00	【MOVE BODY】POWER60 16:10〜17:10 石井 和磨 予約	瞑想ヨガ入門60 15:00〜16:00 小林 謙 予約	

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。

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。

オリジナルエアロ60
10:20−11:20 Aスタジオ
担当:吉岡 茂広 定員:70名 価格¥1,100(税込)

平泳ぎ初中級
12:00−13:00 プール
担当:塩谷 陽介 定員:10名 価格¥2,200(税込)

「TIPNESS」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。