5月5日(火)[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。
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。
レッスン開始時刻に遅れられたお方は申請は、当日キャンセル待ちの方を優先します。
安全性確保のため、各クラスに定員を設けております。
感染症との関係により、レッスン開始後の途中入室・退室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	POP PILATES 11:00〜11:45 Lisa 予約
12:00	CORE POWER YOGA60 12:05〜13:05 yukko 予約
14:00	リラックスヨガ45 13:25〜14:10 yukko 予約
15:00	B to B バランス60 14:30〜15:30 CHIHIRO 予約
16:00	限界！腹筋×スクワット〜GWスペシャル〜 15:45〜16:45 塩津 嵩晋 予約

◆12：05〜13：05
CORE POWER YOGA60
担当：ｙｕｋｋｏ　定員：45名
【予約制】
体幹を意識しながら全身をバランスよく鍛える60分のパワーヨガです。呼吸と動きを連動させたダイナミックなフローで、インナーマッスルを活性化し、姿勢改善や代謝アップを目指します。
終わった後には心地よい達成感とスッキリした感覚が得られます。

◆13：25〜14：10
リラックスヨガ45
担当：ｙｕｋｋｏ　定員：45名
【予約制】
ゆったりとした呼吸に合わせて優しく体をほぐしていく45分のクラスです。
ヨガ初心者の方や、疲れを癒したい方、ストレス解消やリフレッシュしたい方におすすめ。日常の忙しさから離れて、静かな時間を過ごしましょう。

◆15：45〜16：45
限界！ 腹筋＆スクワット〜GWスペシャル〜
担当：塩津 嵩晋　定員：45名
【予約制】
腹筋と下半身を集中的に鍛えることで各部位への意識が高まり、筋力UP効果が期待できます。
トレーニングを始めたばかりの方やスタジオレッスンに初めてご参加されるお客様にもオススメのクラスです。
自分の限界を一緒に探求しましょう♪

※レッスン詳細はQRコードか館内掲示をご確認ください。

TIP.X TOKYO SHIBUYA

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
09:00				
10:00	SUZUKI STYLE エアロ60 〜one ball.one spirit〜 10:15〜11:15 鈴木 貴幸 予約	有料 ベリーダンススキルアップスクール30 10:00〜10:30 Mami 有料 予約		
11:00		ベリーダンスフィットネス 10:45〜11:30 Mami 予約		アクアミット＋F 30 11:00〜11:30 露久保 俊彦
12:00	BODY COMBAT60 11:40〜12:40 齋藤 香帆 予約	有料 ピラティススクール Pilates Guidance 〜The Order〜 11:50〜12:50 鈴木 貴幸 有料 予約	CONDITION 11:30〜11:50 / CORE トレーニング（ビギナー） 12:15〜13:00 渡邊 政利 予約	アクアダンス45 11:40〜12:25 露久保 俊彦
13:00	BODY ATTACK45 13:00〜13:45 齋藤 香帆 予約	オリジナルピラティス 13:10〜13:55 鈴木 貴幸 予約	CORE トレーニングスキルアップ 13:20〜14:05 渡邊 政利 有料 予約	
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:10〜15:10 MEI 予約	Ballet60（初級） 14:30〜15:30 荒木 祥知 予約		
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 15:25〜16:25 MEI 有料 予約	Ballet センターレッスン（初級＋α） 15:45〜16:45 荒木 祥知 有料 予約		
16:00	ピックルボールサークル 17:00〜18:30 渋谷店スタッフ 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。

- **有料ベリーダンススキルアップスクール30** 料金:1,320円(税込) 定員:20名
- **有料ピラティススクール Pilates Guidance 〜The Order〜** 料金:2,000円(税込) 定員:20名
- **COREトレーニングスキルアップ** 料金:1,650円(税込) 定員:5名
- **UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ** ※先出しの内容で実施 料金:3,300円(税込) 定員:50名
- **Balletセンターレッスン（初級＋α）** 料金:2,200円(税込) 定員:20名

レッスン詳細

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

休館日

「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。