


# 5月4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	
09:00	
15	
30	
45	
10:00	
15	
30	
45	
11:00	
15	
30	B to B ダンスエクササイズ 11:00~12:00 浜田 亜希
45	予約
12:00	
15	
30	トータル シェイピング60 12:20~13:20 金子 千夏
45	予約
14:00	
15	Vinyasa Flow60 ~Breath&Flow~ 13:40~14:40 勝田 真有
30	予約
45	
15:00	
15	Pilates Flow & Stretch 15:00~15:45 根岸 健一
30	予約
45	
16:00	
15	Martial Hiit Workout 16:05~16:50 ゆりっぺ
30	予約
45	
17:00	
15	
30	◆13:40~14:40 Vinyasa Flow 60 ~Breath & Flow~ 担当: 勝田 真有 定員: 45名 【予約制】 ~呼吸とともに流れる60分~ 過激なだけでなく、感じる。ポーズの 完成ではなく、その過程を味わうこと。 はじめての方も、経験者の方も。 それぞれのペースで“今の自分”に出会い てきてください。
45	◆15:00~15:45 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身の 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。
18:00	
15	◆16:05~16:50 Martial Hiit Workout ~GWもパンチ&キック!~ 担当: ゆりっぺ 定員: 45名 【予約制】 格闘技の動きを音楽に合わせて行う、 本格派格闘技エクササイズです。 素直かつシンプルな動きで思いっきり 身体を動かし、発汗を促していただけ のクラスとなっております! どなたでもご参加可能です! 皆様のご参加をお待ちしております! ※レッスンの詳細はQRコードか館内掲示 をご確認ください。
30	
45	
19:00	

TIP.X TOKYO SHIBUYA			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 <b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>有料</b> …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。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>整理券</b> …整理券をお配り致します。お一人一枚とさせて頂きます。 <b>インストラクター</b> …2名で指導をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>振付や音楽</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。			
	HATHA YOGA 10:00~11:00 Ami		
(MOVE BODY) FIGHT60 10:20~11:20 廣田 彩香 松本 洵貴 新井 海希	予約		アクアミット +F 30 11:00~11:30 稲毛 友紀
(MOVE BODY) POWER60 11:40~12:40 廣田 彩香 貞永 海音 松本 洵貴 新井 海希	予約		アクア ダンス45 11:40~12:25 稲毛 友紀
TIP.X TOKYO STEPⅢ 13:00~13:45 秋山 美由紀	予約	CONDITION 13:00~13:20	
AKIYAMA MULTI STEP 14:00~15:00 秋山 美由紀	予約	ソーライト 体験会 13:30~14:00	
TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 15:20~16:10 前野 光治	予約	CORE トレーニング スキルアップ 14:30~15:15 渡邊 政利	
オリジナル エアロ ~GWスペシャル~ 16:30~17:45 吉岡 茂広 井原 耕一	予約	MAT PILATES45 16:45~17:30 渡邊 政利	
<b>・Ballet 初級90</b> 料金:1,100円(税込) 定員:25名 <b>・AKIYAMA MULTI STEP</b> 料金:1,100円(税込) 定員:25名 <b>・COREトレーニングスキルアップ</b> 料金:1,650円(税込) 定員:5名 <b>・オリジナルエアロ~GWスペシャル~</b> 料金:2,200円(税込) 定員:60名 レッスン詳細 			

TIP.X TOKYO IKEBUKURO		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 <b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>有料</b> …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。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>整理券</b> …整理券をお配り致します。お一人一枚とさせて頂きます。 <b>インストラクター</b> …2名で指導をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>振付や音楽</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。		
		アクアミット +F 30 10:50~11:20 小堀 民子
B to B バランス45 11:15~12:00 幸恵	(MOVE BODY) CONDITION45 11:00~11:45 清水 理沙	アクア ダンス30 11:30~12:00 小堀 民子
予約	予約	整理券
	限界HUKKIN 12:05~12:20	
	限界SQUAT 12:35~12:50	
VINYASA STYLE YOGA60 13:00~14:00 赤沼 直美	Ageless Martial30 13:20~13:50 清水 理沙	
予約	予約	
	MAT PILATES30 14:15~14:45 小宮 知子	
SPARTAN CIRCUIT45 ~Second impact~ 14:30~15:15 清水 理沙 石井 和磨	予約	
	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 15:00~15:45 小宮 知子	
	予約	
(MOVE BODY) FIGHT45 15:40~16:25 石井 和磨		
予約		
	ヨガ60 16:00~17:00 小林 謙	
	予約	
(MOVE BODY) POWER60 16:45~17:45 石井 和磨		
予約		
<b>P</b> …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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 <b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>有料</b> …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。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>整理券</b> …整理券をお配り致します。お一人一枚とさせて頂きます。 <b>インストラクター</b> …2名で指導をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>振付や音楽</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。		
アクアミット30 ⇒ 10:20~ アクアダンス30 ⇒ 10:30~ プールエリアにて整理券を配布いたします。 通常レッスンと整理券配布時間が異なりますのでご注意ください。		

「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・タブレットから簡単に確認いただけます。ぜひご利用下さい! <http://ip.tipness.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版もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「TIPNESS」へアクセスしてご確認ください。