

7月20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	【イベント】 フラメンコ
15	～スペインの情熱を、
30	観て、感じて、
45	踊ってみる～
12:00	10:45～12:00 平 富江 [予約]
15	
30	トータル
45	シェイピング45
13:00	12:20～13:05 金子 千夏 [予約]
15	
30	
45	Vinaya
14:00	Yoga
15	Flow Style
30	～デトックス編～
45	13:25～14:40 勝田 真有 [予約]
15:00	
15	ZUMBA
30	15:00～16:00
45	柿塚 アンドレ
16:00	[予約]
15	
30	Martial
45	Hiit
17:00	Workout
15	16:20～17:05 ゆりっぺ [予約]
30	
45	◆10:45～12:00
18:00	【イベント】フラメンコ
15	～スペインの情熱を、観て、
30	感じて、踊ってみる～
45	担当：平 富江 定員：50名
19:00	【予約制】
	フラメンコミニライブ鑑賞と
	初心者向けレッスンを行います。
	迫力あるフラメンコライブを
	間近で体験。
	その後、姿勢やステップ、リズムの
	取り方を楽しみながら体験していただき
	ます。「ダンスは初めて」とい
	う方でも大丈夫です。
	年齢や経験を問わず、どなたでも
	気軽にご参加いただけます。
	スペインの情熱や楽しさに触れ
	ながら、自分自身を解放する
	ひとときをお楽しみください。
	◆13:25～14:40
	Vinaya Yoga
	Flow Style
	～デトックス編～
	担当：勝田 真有 定員：45名
	【予約制】
	夏は、冷房や冷たい飲み物の影響
	で、知らず知らずのうちに身体の
	巡りが滞りやすい季節。
	呼吸とともに流れるように身体を
	動かしながら、内側から熱を
	生み出し、発汗を促していきます。
	全身の巡りを高め、不要なものを
	手放しながら、軽やかに引き締
	まった身体へ。
	心も身体もスッキリ整うデトックス
	フローをお楽しみください。

TIP.X TOKYO SHIBUYA			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール
☐ 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】…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 W…インストラクター2名で皆様をサポートします。 【ペア参加】…店舗オリジナルのレッスンです。 【ペア参加】…振付や音楽が更新されたプログラムです。			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 10:00～11:00 MEI [予約]	HATHA YOGA 10:00～10:45 Ami [予約]	X CIRCUIT 10:40～11:00	
[有料] [予約]			アクアミット+F 30 11:00～11:30 稲毛 友紀
[MOVE BODY] DANCE45 11:15～12:00 岡部 叶恵 [予約]	Ballet45 (初級バーレッスン) 11:15～12:00 高羽 英美 [予約]	CONDITION 11:10～11:30	
[アップデート]			アクア ダンス45 11:40～12:25 稲毛 友紀
[MOVE BODY] FIGHT45 12:20～13:05 岡田 京 [予約]	Ballet センターレッスン (初級) 12:15～13:15 高羽 英美 [予約]	ソーライト 体験会 12:20～12:50 [予約]	
[アップデート]	[有料] [予約]		
[MOVE BODY] POWER50 +テクニック 13:25～14:15 貞永 海音 [予約]	Vinaya ～より楽しくなる為に～ 13:35～15:05 吉橋 扶美子	CORE トレーニング (ビギナー) 14:20～15:05 渡邊 政利 [予約]	
LES MILLS CORE30 14:35～15:05 原田 拓実 [予約]	[有料] [予約]		
BODY PUMP60 有料 15:30～16:30 原田 拓実 [予約]	CORE トレーニング 15:25～16:10 渡邊 政利 [予約]		
W [有料] [予約]			
BODY COMBAT60 有料 16:50～17:50 原田 拓実 [予約]	MAT PILATES45 16:25～17:10 渡邊 政利 [予約]		
W [有料] [予約]			
・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 料金:3,300円(税込) 定員:50名			
・Balletセンターレッスン(初級) 料金:2,200円(税込) 定員:20名			
・Vinaya ～より楽しくなる為に～ 料金:2,750円(税込) 定員:20名			
・BODY PUMP60 有料 料金:1,100円(税込) 定員:45名			
・BODY COMBAT60 有料 料金:1,650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	プール
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 STEP II 10:00～10:40 吉岡 茂広 [予約]	ストレッチ20 10:00～10:20	
	免疫ケア体操 10:25～10:45	
		アクアミット+F 30 10:50～11:20 小堀 民子
		[整理券]
Style Aero. 60 11:10～12:10 吉岡 茂広 [予約]	[MOVE BODY] CONDITION45 11:05～11:50 清水 理沙 [予約]	アクアダンス30 11:30～12:00 小堀 民子
[有料] [予約]		[整理券]
B to B バランス60 12:35～13:35 幸恵 [予約]	【イベント】 SPARTAN CIRCUIT60 12:20～13:20 石井 和磨 [予約]	
P [予約]	清水 理沙 大槻 秀馬 [予約]	
ヨガ60 14:00～15:00 小林 謙 [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 [予約]	
[予約]	[有料] [予約]	
【脂肪燃焼】 ボディチェンジ 体験会① 15:25～16:10 [予約]		
【脂肪燃焼】 ボディチェンジ 体験会② 16:20～17:05 [予約]		
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】SPARTAN CIRCUIT60 Bスタジオ 12:20～13:20 担当:石井 和磨 / 大槻 秀馬 / 清水 理沙 定員15名		
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		
【脂肪燃焼】ボディチェンジ体験会① Aスタジオ 15:25～16:10 担当:池袋店スタッフ 定員10名		
【脂肪燃焼】ボディチェンジ体験会② Aスタジオ 16:20～17:05 担当:池袋店スタッフ 定員10名		
※7月13日 10:00～池袋店フロントにて予約開始。		
※どちらか1クラスのみ参加可能。		
アクアミット+F 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～		
上記2レッスンはアクアエリアにて整理券を配布いたします。		

「TIPNESS」は、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機能が満載の
PC・スマートフォン・タブレットから簡単に登録・利用
いただけます。ぜひご利用下さい！ <http://tippness.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
[TIPNESS]へアクセスしてご確認ください。