

4月29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	
09:00	
15	☐ どちらでもご参加いただけます。 別途会員登録がから必要とさせていただきます。 NEW 新規導入プログラムです。 有料 本日のプログラムレッスンです。 別途お申込みでのご参加となります。 料金はつきましては各クラス異なりますので 下記でご確認ください。 予約 予約の必要なクラスです。 事前に予約システムよりご予約をお願い致します。 レッスン開始前にお申し込みいただけない場合は、 当日キャンセルの場合の料金を要致します。 ※完全全休保障のため、各クラスには定員を設けております。 ※定員以上の人数により、レッスンの開始の途中入場・退場は ご遠慮いたします。
30	
45	
10:00	
15	
30	バレエ ～初級～ 10:30～11:45 佐々木 美緒 予約
45	
12:00	
15	
30	
45	バレエ ～初級センターレッスン～ 12:00～12:30 佐々木 美緒 有料 予約
13:00	
15	
30	
45	
14:00	姿勢を整える ヨガ 13:10～14:10 林 ゆみ 予約
15	
30	
45	
15:00	
15	STYLE LATIN 14:30～15:30 YOKO 予約
30	
45	
16:00	
15	
30	POP PILATES 15:50～16:35 Lisa 予約
45	
17:00	
15	
30	
45	◆10:30～11:45 バレエ ～初級～ 担当：佐々木 美緒 定員：36名【予約制】 パーからはじめセンターまで行ないます。 バランスのとれたしなやかな筋力と、バレエ ダンサーのようなしなやかなスタイルや 動きを目指します。 経験豊富な一流のインストラクターが丁寧に 進めてまいります。 ◆12:00～12:30 【有料】 バレエ ～初級センターレッスン～ 担当：佐々木 美緒 定員：18名【予約制】 ※有料クラス30分 / 料金¥1,100 (税込) 腿のつりや、身体の方角を意識して立体的 に踊りを体感し見せまします。 ◆13:10～14:10 姿勢を整えるヨガ 担当：林 ゆみ 定員：45名【予約制】 腸関節を強化し外股筋を鍛えて下半身の のしれを修正しながらポーズを行います。 姿勢改善に必要なエクササイズを取り入れた ユグです。 ◆14:30～15:30 STYLE LATIN 担当：YOKO 定員：50名【予約制】 様々なラテンダンスの要素をベースに、 南米の熱い音楽にのせたステップやクールで スタイリッシュな振り付けを楽しむダンス レッスンです。 ◆15:50～16:35 POP PILATES 担当：L i s a 定員：40名【予約制】 アップテンポな音楽に合わせて行うピラ ティス・筋ト・有酸素運動を融合させた、 新感覚のトータルボディワークアウト です。 ピラティスならではのインナーマッスルへの 刺激はもちろん、全身気になる部位への 引き締め効果も期待できます。
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

TIPX TOKYO SHIBUYA		
Aスタジオ	Bスタジオ	FTF
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～11:00 MEI 予約	有料 ベリーダンス スキルアップスクール30 10:15～10:45 Mami 有料 予約	CONDITION 10:00～10:20
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 11:20～12:20 MEI 有料 予約	ベリーダンス フィットネス 11:00～11:45 Mami 予約	GET STYLE 11:20～11:50
ノンストップ BAILA BAILA60 12:45～13:45 五十嵐 美奈子 予約	VINYASA STYLE YOGA60 12:05～13:05 馬場 真澄 予約	
BODY PUMP45 14:25～15:10 槌谷 巧 予約	BODY JAM45 13:20～14:05 Yukina 予約	CONDITION 14:30～15:00
BODY COMBAT45 15:30～16:15 齊藤 航 予約		
ストレングスマーシャル SHIBUYA EDITION 16:30～17:30 齊藤 航 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。 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。	
・UNIVERSEL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 料金:3,300円(税込) 定員:50名 ・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 ・ストレングスマーシャル SHIBUYA EDITION 料金:1,500円(税込) 定員:45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	
休館日	09:00
	15
	30
	45
	10:00
	15
	30
	45
	11:00
	15
	30
	45
	12:00
	15
	30
	45
	13:00
	15
	30
	45
	14:00
	15
	30
	45
15:00	
15	
30	
45	
16:00	
15	
30	
45	
17:00	
15	
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	

「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。