4月29日(水)[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。
※ご一度きりでは参加クラス異なりますので、お選びの際ご確認ください。
※予約の必要なクラスです。
※有料クラスはプログラムとしてお社会お願い致します。
レッスン開始時刻に遅刻しただけでは、一時的キャンセル待ちの扱を優先致します。
※受付は電話のみ。各クラスは定員を設けております。
※受付は2週間以内、レッスン開始当日の受付入場・詳細はご確認ください。

※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 – 11:00 Ｂ ｔｏ Ｂ アクティブシェイプ 11:00～12:00 進藤 仁美 予約
- 12:00 – 13:00 ヨガ６０ 12:20～13:20 Ami 予約
- 13:00 – 14:00 バーチャルボクシング６０ 13:40～14:40 茂呂 一雄 予約
- 14:00 – 15:00 バレエ～入門～ 15:00～16:00 相馬 和志 予約
- 15:00 – 17:00 バレエ ～入門センターレッスン～ 16:15～17:00 相馬 和志 有料 予約

◆16：15～17：00
バレエ
～入門センターレッスン～
担当：相馬 和志
【有料予約制】
定員：１８名
料金：1,650円（税込）
バランスのとれた筋肉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。経験豊富な一流インストラクターが丁寧に進めてまいります。
有料クラスはさらにスキルアップしたい方におすすめのクラスです。
※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

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。

Aスタジオ

- 10:30～11:30 【MOVE BODY】POWER60 廣田 彩香 貞永 海音 松本 洵貴 W 予約
- 11:55～12:40 【MOVE BODY】DANCE45 Fujiko 予約 アップデート
- 13:05～13:50 【MOVE BODY】CONDITION45 齊藤 航 Fujiko W 予約
- 14:15～15:00 【MOVE BODY】SHAPE45 矢野 寛子 川西 蘭 W 予約
- 15:25～16:40 【MOVE BODY】FIGHT75 新井 海希 矢野 寛子 齊藤 航 川西 蘭 W 予約

Bスタジオ

- 10:00～11:00 VINYASA STYLE YOGA60 森田 昌治 予約
- 11:30～12:30 Ballet60（初級） 野田 香織 予約
- 12:45～13:45 Balletスクール60（初級Plus＋） 野田 香織 有料 予約
- 14:05～14:25 Ageless Mobi20 齊藤 航 予約
- 14:35～15:05 NEW Ageless Martial30 廣田 彩香 予約
- 15:30～16:30 MAT PILATES60 足立 圭子 予約
- 16:45～18:00 YAMUNA&ピラティス有料スクール 足立 圭子 有料 予約

FTF

- 9:50～10:50 有料 ピラティススクール グループチェア LEVELⅡ 鈴木 貴幸 有料 予約
- 11:00～12:00 有料 ピラティススクール グループチェア LEVEL ZERO 鈴木 貴幸 有料 予約
- 12:10～13:10 有料 ピラティススクール グループチェア LEVEL Ⅰ 鈴木 貴幸 有料 予約

・有料ピラティススクール グループチェア
料金:2,500円(税込)　定員:8名

・Balletスクール60(初級Plus＋)
料金:1,700円(税込)　定員:20名

・YAMUNA&ピラティス有料スクール
料金:2,000円(税込)　定員:15名

レッスン詳細　イベント詳細

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

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。

Aスタジオ

- 10:00～10:40 TIP.X TOKYO AEROⅡ 飯作 俊介 予約
- 12:30～13:30 X55 石川 寛人 P 予約
- 14:00～14:45 【MOVE BODY】POWER45 脇山 誠一 予約
- 15:05～15:50 【MOVE BODY】FIGHT45 脇山 誠一 予約 アップデート
- 16:10～16:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 MIKOTO P 予約

Bスタジオ

- 11:00～12:00 HULA HULA イベント60 森川 由美子 予約
- 12:30～12:50 スタートFit ～おなか引き締め～20
- 13:10～13:30 スタートFit ～ダイエット～20
- 13:50～14:20 NEW Ageless Martial30 和田 真也 予約
- 14:50～15:35 カラダほぐす YOGA45 山本 有香 予約
- 15:55～16:40 やさしいベリーダンス 山本 有香 予約
- 16:55～17:55 ベリーダンススキルアップスクール60 山本 有香 有料 予約

プール

- 11:00～12:00 初級平泳ぎ60 大崎 拓朗 有料
- 14:00～14:45 アクアダンス45 露久保 俊彦 整理券

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。

初級平泳ぎ
11:00−12:00　プール　担当:大崎
定員:10名　価格:¥2200(税込)

ベリーダンススキルアップスクール60
16:55−17:55　Bスタジオ　担当:山本 有香
定員:26名　価格¥1870(税込)

アクアダンス はレッスンが始まる30分前からアクアエリアで整理券を配布いたします。

「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。