

5月3日(金) [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

どなたでも参加いただけます。
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...毎日のプログラムレッスンです。
予約...予約が必要なクラスです。

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

Mat Pilates
11:00~12:00
渡辺 美沙

15

30

45

13:00

心とカラダの軸をととのえる
筋膜リリースヨガ
12:20~13:20
Ami

15

30

45

14:00

ZUMBA
13:40~14:40
Aki

15

30

45

15:00

シェイプ
ボクシング60
15:00~16:00
鈴木 奈津子

16:00

15

30

45

17:00

ICRL 祝日限定
フィジカル
コンディショニング
~首肩こり解消メソッド~
16:20~17:20
松栄 勲

15

30

45

18:00

11:00~12:00 Mat Pilates
担当: 渡辺 美沙 定員: 40名
12:20~13:20
心とカラダの軸をととのえる筋膜リリースヨガ
担当: Ami 定員: 45名

15

30

45

19:00

13:40~14:40 ZUMBA
担当: Aki 定員: 50名
15:00~16:00
シェイプボクシング60
担当: 鈴木 奈津子 定員: 60名

16:20~17:20
ICRL 祝日限定プログラム第一弾
フィジカルコンディショニング
~首肩こり解消メソッド~
担当: 松栄 勲 定員: 45名

11:00~12:00 Mat Pilates
担当: 渡辺 美沙 定員: 40名
12:20~13:20
心とカラダの軸をととのえる筋膜リリースヨガ
担当: Ami 定員: 45名

TIPNESSなら、スタジオ予約は、
最新ニューススケジュール帳・代行情報など便利な情報がいろいろ!
PC・スマートフォン・タブレットから簡単に登録いただけます。
©2024 TIPNESS. All rights reserved. http://tipness.co.jp

TIP.X TOKYO SHIBUYA

終日イベントDAY

詳しくはHP、館内掲示物をご覧ください。

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

Aスタジオ Bスタジオ プール

09:00

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、TIPNESS よりご購入されたレッスンのご予約をお願いします。
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TIPNESSにて
ご予約いただけます。
※10:20~【スタートFit ~お腹引き締め~】
10:50~【スタートFit ~ヒップアップ~】
12:35~【ストレッチ20】は、スタジオオプションのご登録がなくても
ご参加頂けます。レッスン開始10分前にスタジオにお越しください。

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

自分のためになる
アーサナ講座
10:30~11:00
岡 幸代
有料 予約
VINYASA
STYLE
YOGA60
11:20~12:20
岡 幸代
P 予約
NEW
FAST
WALK45
11:30~12:15
石井 和磨
予約
スイム
スキルアップ
(初級:クロール・背泳ぎ)
11:15~12:00
吉田 雅裕
有料

15

30

45

13:00

15

30

45

14:00

【有料】
UMWD
10Year!!
Special Tour
2024
13:30~15:00
MEI
SHIGE
W 有料 予約
ストレッチ20
12:35~12:55
上野 瞬
【MOVE BODY】
FIGHT30
12:40~13:10
石井 和磨
予約
カラダほぐす
YOGA45
13:25~14:10
大貫 晴子
予約
アクア
ダンス45
13:30~14:15
加藤 智枝

15

30

45

15:00

15

30

45

16:00

【MOVE BODY】
CONDITION45
14:35~15:20
儀間 千悠
予約
アップデート
アロマヒーリング
ストレッチ45
15:50~16:35
儀間 千悠
予約
TIP.X TOKYO
AERO I
16:40~17:10
関 仁淑
予約
TIP.X TOKYO
BIN
STYLE60
17:25~18:25
関 仁淑
P 予約

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

10:30~11:00
【自分の為になるアーサナ講座】定員47名 ¥1,100(税込)
通常のクラスでは伝えきれないアーサナ(ポーズ)のポイントや動かし方を学ぶ講座です。
自分に合うポジションが見つかるので無理なく効果を実感できます。
11:15~12:00
【スイムスキルアップ 初級:クロール・平泳ぎ】
定員20名 ¥1,650(税込)
13:30~15:00
【UMWD 10Year!! Special Tour 2024】
定員50名 ¥4,500(税込)
UMWD導入10周年記念特別イベント!!
※予約・入金方法は、店頭・店舗へお問い合わせください。
13:30~14:15 【アクアダンス45】
レッスン開始30分前よりプールエリアにて整理券を配布します。

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

どなたでも参加いただけます。
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。
オンライン...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。

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。

10:30~11:00
【自分の為になるアーサナ講座】定員47名 ¥1,100(税込)
通常のクラスでは伝えきれないアーサナ(ポーズ)のポイントや動かし方を学ぶ講座です。
自分に合うポジションが見つかるので無理なく効果を実感できます。
11:15~12:00
【スイムスキルアップ 初級:クロール・平泳ぎ】
定員20名 ¥1,650(税込)
13:30~15:00
【UMWD 10Year!! Special Tour 2024】
定員50名 ¥4,500(税込)
UMWD導入10周年記念特別イベント!!
※予約・入金方法は、店頭・店舗へお問い合わせください。
13:30~14:15 【アクアダンス45】
レッスン開始30分前よりプールエリアにて整理券を配布します。

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物もしくは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。

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物もしくは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。