9月21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

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。料金につきましては各クラス異なりますので別途ご確認下さい。
予約 …予約が必要なクラスです。事前に予約システムよりご予約をお願い致します。レッスン開始時刻にお越しいただけない場合は、当日キャンセル待ちの方を優先致します。
※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮願っております。

- 11:00 B to B ダンスエクササイズ 10:30〜11:30 浜田 亜希 予約
- 12:00 SPECIAL TRAINING &CARDIO 11:50〜12:50 金子 千夏 勝田 真有 W 予約
- 14:00 Restore YOGA 13:10〜14:10 勝田 真有 予約
- 15:00 【MOVE BODY】CONDITION45 14:30〜15:15 金子 千夏 予約
- 16:00 Martial Hiit Workout 15:35〜16:20 ゆりっぺ 予約

※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。

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

- 10:00 HATHA YOGA 10:00〜11:00 Ami 予約
- 11:25 GET STYLE 30 11:25〜11:55 廣田 彩香 予約
- 12:15 【MOVE BODY】FIGHT45 12:15〜13:00 廣田 彩香 予約
- 13:20 【MOVE BODY】DANCE45 13:20〜14:05 岡部 叶恵 予約
- 14:25 【MOVE BODY】POWER45 14:25〜15:10 貞永 海音 予約
- 15:30 TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 15:30〜16:20 前野 光治 予約
- 17:10 ピックルボールサークル 初級 17:10〜18:40 渋谷店スタッフ 有料 予約

Bスタジオ

- 11:15 HULA HULA 11:15〜12:00 マルラニアーケア俊恵 予約
- 12:30 Ballet45 (初級バーレッスン) 12:30〜13:15 高羽 英美 予約
- 13:30 Ballet センターレッスン(初級) 13:30〜14:30 高羽 英美 有料 予約
- 14:50 Vinyasa Yoga 〜より楽しくなる為に〜 14:50〜16:20 吉橋 扶実子 有料 予約
- 16:40 CORE トレーニング 16:40〜17:25 渡邊 政利 予約

FTF

- 13:25 ソーライト30 13:25〜13:55 予約
- 14:15 CORE トレーニング(ビギナー) 14:15〜15:00 渡邊 政利 予約

プール

- 11:00 アクアミット+F 30 11:00〜11:30 稲毛 友紀
- 11:40 アクアダンス45 11:40〜12:25 稲毛 友紀
- 12:40 プレミアムスクール映像解析 〜バタフライ〜 12:40〜13:40 岸田 真幸 有料 予約
- 13:50 プレミアムスクール映像解析 〜クロール〜 13:50〜14:50 岸田 真幸 有料 予約

- **・プレミアムスクール映像解析 〜バタフライ〜**
  料金:4,400円(税込) 定員:10名
- **・プレミアムスクール映像解析 〜クロール〜**
  料金:4,400円(税込) 定員:10名
- **・Balletセンターレッスン(初級)** 料金:2,200円(税込) 定員:20名
- **・Vinyasa Yoga 〜より楽しくなるために〜**
  料金:2,750円(税込) 定員:20名

レッスン詳細

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 TIP.X TOKYO STEPⅡ 10:00〜10:40 吉岡 茂広 予約
- 11:10 Style Aero. 60 11:10〜12:10 吉岡 茂広 有料 予約
- 12:35 B to B バランス60 12:35〜13:35 幸恵 P 予約
- 13:55 【MOVE BODY】FIGHT30 13:55〜14:25 石井 和磨 予約
- 14:50 【MOVE BODY】POWER45 14:50〜15:35 石井 和磨 予約
- 16:00 ヨガ60 16:00〜17:00 小林 謙 予約

Bスタジオ

- 10:05 Ageless Martial30 10:05〜10:35 石井 和磨 予約
- 11:00 バーチャルボクシング60 11:00〜12:00 茂呂 一雄 P 予約
- 12:20 TRX フローストレッチ 12:20〜12:40
- 12:45 TRX オールワークアウト 12:45〜13:05
- 13:10 TRX カーディオサーキット 13:10〜13:30
- 13:50 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 有料 予約

プール

- 10:50 アクアミット+F 30 10:50〜11:20 小堀 民子
- 11:30 アクアダンス30 11:30〜12:00 小堀 民子

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。

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

◆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

◆TRXフローストレッチ
Bスタジオ 12:20〜12:40 定員12名
TRXが導く動きを利用し、今までよりカラダがさらに遠くに伸びる実感ができるプログラムです。

◆TRXオールワークアウト
Bスタジオ 12:45〜13:05 定員12名
TRXを使用することによって、自然な動きの中で全身を立体的に使うことができる筋力トレーニング。

◆TRXカーディオサーキット
Bスタジオ 13:10〜13:30 定員12名
4種目をサーキット形式で行うことで、短時間で効果的にシェイプアップが可能なプログラムです。

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 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。

「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。