

# 5月4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    |             |
| 09:00   |             |
| 15      |             |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 10:00   |             |
| 15      |             |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 11:00   |             |
| 15      | B to B      |
| 30      | アクティブ       |
| 45      | シェイプ        |
| 12:00   | 11:00~12:00 |
| 15      | 進藤 仁美       |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 13:00   |             |
| 15      | Hone Navi   |
| 30      | ~腰痛改善編~     |
| 45      | 12:20~13:20 |
| 14:00   | 清水 鮎美       |
| 15      |             |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 14:00   |             |
| 15      | 陰ヨガ         |
| 30      | 13:40~14:40 |
| 45      | 渡辺 美保       |
| 15:00   |             |
| 15      |             |
| 30      | バーチャル       |
| 45      | ボクシング60     |
| 16:00   | 15:00~16:00 |
| 15      | 茂呂 一雄       |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 16:00   |             |
| 15      |             |
| 30      | トータル        |
| 45      | シェイピング60    |
| 17:00   | 16:20~17:20 |
| 15      | 藤野 愛理       |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 18:00   |             |
| 15      |             |
| 30      |             |
| 45      |             |
| 19:00   |             |

| TIP.X TOKYO SHIBUYA   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| Aスタジオ   | Bスタジオ  | FTF                                  |
| <p>◆有料クラスについて</p> <p>【申込み方法】WEBにて予約完了後、5/1(日)までにフロントにて入金をお願いします。</p> <p>【キャンセルについて】キャンセルされる場合は予めiTIPNESSにてキャンセルをお願いします。尚、事後での返金は出来かねますので予めご了承ください。</p> <p>【ご入場方法】レッスン開始15分前から入場を開始致します。レッスン開始10分前に予約番号をお呼び致しますので、スマートフォンなどで整理番号が分かる画面をご提示ください。</p>  |  |                                      |
| UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:45~11:30 Ayu   | Ballet60 (初級) 10:35~11:35 野田 香織                            |                                      |
| UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00~12:45 SHIORI  | Ballet スクール60 (初級Plus+) 11:50~12:50 野田 香織                  |                                      |
| Jumping Jack Mania vol.2 -GW Special- 13:10~14:25 村瀬 裕太郎  | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 13:15~14:00 SHIORI      | ピラティス ガイドンス Mveチェア 13:00~14:00 鈴木 貴幸 |
| BODY PUMP60 14:50~15:50 村瀬 裕太郎  | Pilates Guidance ~Fundamental principle~ 14:25~15:40 鈴木 貴幸 |                                      |
| BODY COMBAT45 16:15~17:00 窪 桃乃  | VINYASA STYLE YOGA60 16:00~17:00 林 ゆみ                      |                                      |
| ノンストップ BAILA BAILA60 17:25~18:25 鈴木 悠   | Power Core Shape 17:25~17:55 窪 桃乃                          |                                      |
| <p>祝日プログラムの内容につきましては、QRコードをご参照ください。</p>   |  |                                      |
| <p>11:50~【Balletスクール60(初級Plus+)】<br/>担当:野田 香織 / 定員:20名 / 料金:¥1,500(税込) ※予約完了後、券売機にて購入</p> <p>13:00~【ピラティスガイドンスMveチェア】<br/>担当:鈴木 貴幸 / 定員:7名 / 料金:¥2,200(税込)<br/>※「Pilates Guidance~Fundamental principle~」と2本セット申込の場合 1本あたり¥1,650(税込)</p> <p>13:10~【Jumping Jack Mania vol.2 -GW Special-】<br/>担当:村瀬 裕太郎 / 定員:38名 / 料金:¥1,500(税込)</p> <p>13:15~【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ】<br/>担当:SHIORI / 定員:32名 / 料金:¥2,200(税込)<br/>※予約完了後、券売機にて購入</p> <p>14:25~【Pilates Guidance ~Fundamental principle~】<br/>担当:鈴木 貴幸 / 定員:20名 / 料金:¥2,200(税込)<br/>※「ピラティスガイドンスMveチェア」と2本セット申込の場合 1本あたり¥1,650(税込)</p> <p>17:25~【ノンストップBAILA BAILA60】<br/>担当:鈴木 悠 / 定員:45名 / 料金:¥2,090(税込)</p> |  |                                      |

| TIP.X TOKYO IKEBUKURO  |  |  |
|--|--|--|
| Aスタジオ  | Bスタジオ                                    | プール                                    |
| <p>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。</p> <p>【ご入場方法】レッスン開始10分前に予約番号をお呼び致しますので、スマートフォンなどで整理番号が分かる画面をご提示ください。</p>   |  |  |
| TIP.X TOKYO AERO II 11:10~11:50 飯作 俊介  |  | 初級クロール 10:30~11:00 大崎 拓朗               |
| [MOVE BODY] POWER45 12:20~13:05 岡田 京   | Hammock Recovery ~伸ばし~ 12:40~13:10 儀間 千悠 | スイム トレーニング (月替わり3泳法) 11:10~11:55 大崎 拓朗 |
| [MOVE BODY] FIGHT45 13:35~14:20 岡田 京   | アロマヒーリング ストレッチ45 13:40~14:25 儀間 千悠       | アクア ダンス45 14:00~14:45 露久保 俊彦           |
| アクティブ ストレッチ 14:50~15:20 儀間 千悠  | ベリーダンス フィットネス 15:00~15:45 山本 有香          |  |
| UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 15:50~16:35 Ayu  | ベリーダンス スキルアップ スクール60 16:05~17:05 山本 有香   |  |
| UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 16:55~17:40 Ayu   |  |  |
| <p>16:05~17:05 【ベリーダンス~スキルアップ~スクール】 定員26名<br/>通常のベリーダンスフィットネスの内容をより丁寧にいたします。 ¥1,650(税込)</p> <p>16:55~17:40 【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ】 定員20名<br/>通常の UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE の内容をより丁寧にいたします。 ¥2,200(税込)</p> <p>10:30~11:00 【初級クロール】 定員20名 ¥1,100(税込)</p> <p>11:10~11:55 【スイムトレーニング(月替わり3泳法)】 定員20名 ¥1,650(税込)</p> <p>14:00~14:45 【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致します。</p> |  |  |

「iTIPNESS」から、スタジオ予約は、  
最新ニュースやレッスン最新情報、  
最新情報をお届けいたします。  
PC・スマートフォンからのご予約に  
対応しております。 http://tipness.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。