5月5日(木)［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

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

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・退場はご遠慮頂いております。

B to B バランス60 ～祝日ver～
10:55～11:55
清美
予約

PM Yoga
12:10～13:20
勝田 真有
有料 予約

バレエ60
13:40～14:40
中込 美加恵
予約

Style Up Workout
15:00～16:00
原 なつみ
予約

リストラティブヨガ
16:20～17:20
沢田 益美
予約

※【有料レッスン】
PM Yoga
料金/¥500円

「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

TIP.X TOKYO SHIBUYA

◆有料クラスについて
【申込み方法】
WEBにて予約完了後、5/2(月)までにフロントにて入金をお願いします。
キャンセル繰り上がりの方は5/5(木)のレッスン開始30分前までにフロントにてご入金をお願いします。
期日までにご入金が確認できない場合はキャンセル扱いとさせて頂く場合がございますので予めご了承ください。
※アクア有料レッスンは対象外
【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。
【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。

Aスタジオ

VINYASA STYLE YOGA60
10:15～11:15
岡 幸代
予約

Mind Reset Flow Yoga
11:35～13:05
岡 幸代
有料 予約

Mitchee original Single Step60
13:30～14:30
Mitchee
有料 予約

エアロビクスfun60 ～YOLO! Gotta have fun!!～
14:55～15:55
鈴木 貴幸
有料 予約

【MOVE BODY】POWER45
16:20～17:05
徳安 哲也
予約

【MOVE BODY】FIGHT45
17:25～18:10
徳安 哲也
予約

Bスタジオ

ベリーダンスフィットネス
10:40～11:25
山本 有香
予約

ベリーダンスフィットネス有料クラス30
11:40～12:10
山本 有香
有料 予約

B to B バランス45
12:40～13:25
浜田 亜希
予約

GET STYLE45 ～GWスペシャルVer.～
13:55～14:40
吉田 美希
予約

Martial Strike Workout45
15:10～15:55
杉本 奏
予約

マットピラティス45
16:25～17:10
鈴木 貴幸
予約

プール

マイスター
アクアミット+F 30
10:30～11:00
露久保 俊彦

One Song One Dance Medlry
11:10～11:40
露久保 俊彦
有料

クロール20
12:00～12:20
綿野 秀則

スイムスクール ～選べる4泳法～
12:30～13:30
綿野 秀則
有料

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。

□ 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。
TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効率的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。
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。
マイスター …初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

11:10～**【One Song One Dance Medley】**
担当:露久保 俊彦 / 定員:20名 / 料金:¥1,100(税込)
4/21(木)～店頭にて受付開始

11:35～**【Mind Reset Flow Yoga 90】**
担当:岡 幸代 / 定員45名 / 料金:¥1,650(税込)

11:40～**【ベリーダンスフィットネス有料クラス30】**
担当:山本 有香 / 定員:20名 / 料金:¥1,320(税込)
※予約完了後、券売機にて購入

12:30～**【スイムスクール ～選べる4泳法～】**
担当:綿野 秀則 / 料金:¥2,200(税込)
※5月一括払いの場合¥1,980(税込)
4/25(月)～店頭にて受付開始

13:30～**【Mitchee original Single Step60】**
担当:Mitchee / 定員33名 / 料金:¥1,320(税込)

14:55～
【エアロビクスfun60 ～YOLO! Gotta have fun!!～】
担当:鈴木 貴幸 / 定員:38名 / 料金:¥1,100(税込)

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

アライメントリセット60
11:00～12:00
小柳 光
P 予約

NEW
健康エール45
12:30～13:15
榎本 宏樹
予約

マイスター
マットピラティス45
13:45～14:30
杉崎 奈穂
予約

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45
15:00～15:45
SHIORI
P 予約

【MOVE BODY】FIGHT45
16:15～17:00
岡田 京
予約

Bスタジオ

シルクサスペンション
10:00～10:45
小柳 光
有料 予約

カラダしぼるYOGA45
12:15～13:00
新谷 萌美
予約

Martial Strike Workout45
13:35～14:20
榎本 宏樹
P 予約

アクティブストレッチ
14:55～15:25
儀間 千悠
予約

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ
16:05～16:50
SHIORI
有料 予約

プール

アクアダンス45
11:00～11:45
寺本 強
整理券

スイムスキルアップ（初級:クロール）
12:15～13:00
吉田 雅裕
有料

□ 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。
TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効率的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。
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。
マイスター …初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
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。

10:00～10:45 **【シルクサスペンション】**
定員8名 ¥1,650(税込)

16:05～16:50
【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ】 定員20名
通常の UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE の内容をより丁寧に行います。¥2,200(税込)

12:15～13:00 **【スイムスキルアップ 初級:クロール】**
定員20名¥1,650(税込)

11:00～11:45 **【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。

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。