5月6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。
ご予約は受付開始日より、レッスン開始時の前日入金・詳細はご表示されております。
※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 **Ａｌｌ ｉｎ ｏｎｅ シェイプ** 12:20〜13:20 金子 千夏 予約
- 13:00〜14:00 **ＺＵＭＢＡ** 13:40〜14:40 Aki 予約
- 14:00〜16:00 **バレエ ～入門～** 15:00〜16:00 相馬 和志 予約
- 16:00〜17:00 **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

◆12：20〜13：20
All in one シェイプ
担当：金子 千夏　定員：45名
【予約制】
トレーニング＋簡単なステップを用いた有酸素運動で体の引き締め、脂肪燃焼を狙います。
最後はストレッチをしながら心も体もほぐします。
汗をかいてスッキリ～ストレッチでリカバリーまで、60分間みなさまで楽しみましょう♪

◆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。
経験豊富なー流トレーナ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

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF
09:00	Ageless Martial30 10:30〜11:00 新井 海希 予約	VINYASA STYLE YOGA60 10:00〜11:00 森田 昌治 予約	有料 ピラティススクール グループチェア LEVEL Ⅰ 9:50〜10:50 鈴木 貴幸 有料 予約
11:00	BODY ATTACK45 11:20〜12:05 川西 蘭 予約	MAT PILATES60 11:20〜12:20 足立 圭子 予約	有料 ピラティススクール グループチェア LEVEL ZERO 11:00〜12:00 鈴木 貴幸 有料 予約
13:00	【MOVE BODY】FIGHT60 ～KARATE～ 12:30〜13:30 新井 海希 川西 蘭 W 予約	YAMUNA &ピラティス有料スクール 12:35〜13:50 足立 圭子 有料 予約	有料 ピラティススクール グループチェア LEVEL Ⅱ 12:10〜13:10 鈴木 貴幸 有料 予約
14:00	BODY PUMP45 13:50〜14:35 伊藤 倫太郎 予約	【MOVE BODY】DANCE45 14:10〜14:55 草田 静華 予約	
15:00	BODY COMBAT45 14:55〜15:40 ENA 予約	オリジナル HIPHOP60 15:15〜16:15 槙原 ゆか里 予約	ソーライト体験会 15:10〜15:40 予約
16:00	GRIT 16:00〜16:30 伊藤 倫太郎 予約		

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。

・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
・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

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:00〜10:45 MEI P 予約		
11:00	TIP.X TOKYO STEP Ⅰ 11:00〜11:30 飯作 俊介 予約	【有料イベント】UMWD ー新曲先出しー 11:00〜12:00 MEI 有料 予約	
13:00	【イベント】MOVE BODY FIGHT60 12:00〜13:00 清水 理沙 石井 和磨 W 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 12:20〜12:40 / スタートFit ～ダイエット～20 12:55〜13:15	
14:00	ヨガ60 13:30〜14:30 馬場 真澄 予約	SPARTAN CIRCUIT45 ～Second Impact～ 13:35〜14:20 清水 理沙 石井 和磨 W 予約	アクアダンス45 14:00〜14:45 露久保 俊彦 整理券
15:00	中級エアロ60 15:00〜16:00 佐藤 慎介 予約	骨盤リズムダイエット30 14:50〜15:20 山本 有香 予約 / やさしいベリーダンス 15:40〜16:25 山本 有香 予約	
17:00		ベリーダンススキルアップスクール75 16:40〜17:55 山本 有香 有料 予約	

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 …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。

【有料イベント】UMWD ー新曲早出しー
11:00−12:00　Bスタジオ　担当:MEI
定員:20名　価格:¥3300(税込)

ベリーダンススキルアップスクール75
16:40−17:55　Bスタジオ　担当:山本 有香
定員:26名　価格:2200(税込)

14:00− **アクアダンス45** の整理券は
13:30〜 アクアエリアにて配布いたします。

「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。