# 5月6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

☐ 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。

## TIP.X TOKYO SHIBUYA

## 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。

※10:20～【免疫ケア体操】
10:50～【ストレッチ20】
12:50～【スタートFit～カラダリセット～】
13:20～【スタートFit～ダイエット～】
16:40～【SPARTAN BODY20】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。

| | 丸の内スタイル | TIP.X TOKYO SHIBUYA | | | TIP.X TOKYO IKEBUKURO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | FTF | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| 09:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 10:00 | | 有料スクール<br>Pilates<br>Guidance<br>～The Brush Up～<br>10:00～11:10<br>鈴木 貴幸<br>有料 予約 | | | | | |
| 15 | | | Ballet75<br>（初級）<br>10:25～11:40<br>野田 香織<br>予約 | | | 免疫ケア体操<br>10:20～10:40<br>望月 彩子 | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | ストレッチ20<br>10:50～11:10<br>望月 彩子 | |
| 11:00 | 【有料】<br>B to B<br>基本動作スキルアップ<br>11:00～12:00<br>浜田 亜希<br>有料 予約 | | | | Style Aero.<br>75<br>11:00～12:15<br>吉岡 茂広<br>井原 耕一<br>W<br>有料 予約 | | アクアミット<br>＋F45<br>11:00～11:45<br>小堀 民子 |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | Mat<br>Pilates45<br>for beginner<br>11:30～12:15<br>鈴木 貴幸<br>予約 | | | | 太極拳60<br>11:30～12:30<br>那須 順子<br>予約 | |
| 45 | | | | | | | |
| 12:00 | | | Ballet<br>センターレッスン<br>（中級）<br>12:00～13:00<br>野田 香織<br>有料 予約 | | | | |
| 15 | B to B<br>ダンスエクササイズ<br>『ヒップフォーカス』<br>12:20～13:20<br>浜田 亜希<br>予約 | | | | | | 月替わり<br>3泳法<br>＋クロール<br>12:20～13:05<br>塩谷 陽介<br>有料 |
| 30 | | | | CONDITION<br>12:30～12:50 | | | |
| 45 | | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:45～13:45<br>AI<br>予約 | | | B to B<br>バランス60<br>12:45～13:45<br>齋藤 由香里<br>P 予約 | スタートFit<br>～カラダリセット～20<br>12:50～13:10 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | スタートFit<br>～ダイエット～20<br>13:20～13:40 | |
| 30 | Basic<br>Pilates<br>13:40～14:40<br>根岸 健一<br>予約 | | VINYASA<br>STYLE<br>YOGA60<br>13:30～14:30<br>森田 昌治<br>予約 | SPARTAN<br>BODY<br>13:40～14:00 | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 14:00 | | UMWD<br>バックナンバー<br>レッスン<br>14:05～15:05<br>AI<br>有料 予約 | | 6PACK<br>14:10～14:30 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>14:10～14:55<br>久芝 さくら<br>予約 | | |
| 15 | | | | | | B to B<br>バランス<br>基本動作<br>スキルアップ75<br>14:15～15:30<br>浜田 亜希<br>有料 予約 | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | BODY<br>ATTACK60<br>14:50～15:50<br>齋藤 香帆<br>予約 | | | | |
| 15:00 | HATHA<br>YOGA<br>15:00～16:00<br>勝田 真有<br>予約 | | | | | | |
| 15 | | | | | バーチャル<br>ボクシング<br>～スペシャル60～<br>15:20～16:20<br>茂呂 一雄<br>P 予約 | | |
| 30 | | TIP.X TOKYO<br>STEPⅢ<br>15:30～16:15<br>村瀬 裕太郎<br>予約 | | | | | |
| 45 | | | | | | NEW<br>【MOVE BODY】<br>DANCE30<br>15:50～16:20<br>新谷 萌美<br>予約 | |
| 16:00 | | | BODY<br>COMBAT60<br>16:10～17:10<br>萩間 将太<br>予約 | | | | |
| 15 | Style Up<br>Hiit<br>Workout<br>16:20～17:20<br>塩津 嵩晋<br>予約 | | | | | | |
| 30 | | Yutaro<br>Original<br>Aerobics<br>80's<br>Hit Parade<br>16:35～17:35<br>村瀬 裕太郎<br>有料 予約 | | | | NEW<br>SPARTAN BODY20<br>16:40～17:00<br>河田 雄一郎 | |
| 45 | | | | | カラダほぐす<br>YOGA45<br>16:45～17:30<br>新谷 萌美<br>予約 | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |

### 丸の内スタイル

◆11：00～12：00

**B to B基本動作スキルアップ【有料】**

担当：浜田 亜希　定員：18名 【予約制】
※有料クラス60分 / 料金￥2,200（税込）
レギュラーレッスン『B to Bバランス』の効果を引き出すための有料クラスです。
B to B の基本となるコアの使い方やそこに連なる筋群を動かすコツを掴みB to B のレッスンに活かせるよう、後半は音に合わせて動きます。
レッスンをより深めたい方にオススメのクラスです。

◆12：20～13：20

**B to B ダンスエクササイズ『ヒップフォーカス』**

担当：浜田 亜希　定員：55名 【予約制】
脳と身体を繋いでとことこ美尻メイク！
臀部を下から上へ左右からもアプローチして魅力的なヒップラインへコーディネートしていきます。
垂れ尻解消！ 脚長効果！も狙います。

◆13：40～14：40

**Basic Pilates**

担当：根岸 健一　定員：40名 【予約制】
ピラティスの基本的なエクササイズでカラダ全身をトレーニングするクラスです。
身体をどのように動かすのか、どこに意識を向けたら良いのか、効果効能などを丁寧に解説いたします。
初めてピラティスを始める方やピラティスをより深く理解したいとお考えの皆様にオススメです♪

◆15：00～16：00

**HATHA YOGA**

担当：勝田 真有　定員：45名 【予約制】
人間の呼吸を表す「ハ」と「タ」。その呼吸を意識しながらサンサルテーションをはじめとした様々なヨガのポーズ（アーサナ）を行ないます。
アクティブに動く鍛錬のヨガは、フィジカルの充実とともにリラクゼーション、メディテーションによるメンタルの充実も目指します！

◆16：20～17：05

**Style Up Hiit Workout**

担当：塩津 嵩晋　定員：45名 【予約制】
正しいムーブメント（カラダの使い方）を習得し、効率的なトレーニングの組み合わせで綺麗なボディラインを目指します！
今回は下半身や体幹を中心にハリや丸みのあるお尻やくびれなど、引き締まった薄いお腹をゲット＆心拍数を上げて燃焼効果を期待するレッスン内容です。

「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**

### 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。

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。

### TIP.X TOKYO IKEBUKURO

☐ 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。

11:00～12:15
**【Style Aero.75】** 定員70名 ￥1,760
中～上級者向けエアロビクスとなります。
イベントならではの個性的な二人のレッスンをお楽しみ下さい。

11:00～11:45 **【アクアミット＋F45】**
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。

12:20～13:05 **【月替わり3泳法＋クロール】**
定員20名 ￥1,650

14:15～15:30
**【BtoBバランス 基礎動作スキルアップ75】**
定員12名 ￥2,200(税込)
通常のBtoBバランスの内容をより丁寧に行います。

15:20～16:20
**【バーチャルボクシングスペシャル60】**
元日本ライト級プロボクサーによるボクシングのパンチを組み合わせて動く脂肪燃焼運動＆ボクサーに必要な反射神経アップ運動を60分間のスペシャルバージョンで行います!

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。