TIP.X TOKYO

ティップ・クロス TOKYO 池袋

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

2024 3

PROGRAM TIME SCHEDULE

営業時間 平日/7:00～23:00　土曜/9:30～22:00　日曜・祝日/9:30～20:00　休館日 毎週火曜　TEL 03-5992-2255　URL http://tip.x-tokyo.jp/

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します。

MON

Aスタジオ

- 朝YOGA 7:15～8:15 小林 謙 予約
- TIP.X TOKYO STEPⅡ 10:00～10:40 吉岡 茂広 予約
- TIP.X TOKYO YOSHIOKA 11:10～12:10 吉岡 茂広 P 予約
- B to B バランス60 12:35～13:35 齋藤 由香里 P 予約
- VINYASA STYLE YOGA60 14:05～15:05 赤沼 直美 P 予約
- Martial Hiit Workout 19:00～19:45 ゆりっぺ P 予約
- バーチャル ボクシング 20:05～20:50 茂呂 一雄 P 予約

Bスタジオ

- 整えウオーク30 10:10～10:40 清水 理沙
- 24式 太極拳 11:05～12:05 那須 順子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:40～13:25 石井 和磨 予約
- 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
- ラテン スクール70 ルールンバー 15:20～16:30 You 有料 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 18:45～19:30 新谷 萌美 予約
- カラダほぐす YOGA45 20:00～20:45 新谷 萌美 予約

プール

- アクアミット+F 30 11:00～11:30 小堀 民子
- スイム スキルアップ（偶数月・クロール背泳ぎ）（奇数月・クロール平泳ぎ） 12:20～13:05 有料 塩谷 陽介

TUE

休館日

WED

Aスタジオ

- 【MOVE BODY】POWER45 7:15～8:00 清水 理沙 予約
- TIP.X TOKYO AEROⅡ 10:00～10:40 飯作 俊介 P 予約
- 健康エール45 11:05～11:50 清水 理沙 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 服部 涼 予約
- ヨガ45 13:40～14:25 馬場 真澄 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:55～15:40 SHIHO P 予約
- フラフィットネス 16:00～16:30 林田 リンダ 有料
- ポリネシアンダンス &フラスクール 16:40～17:40 林田 リンダ 有料
- 【MOVE BODY】FIGHT45 18:30～19:15 久芝 さくら 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 19:40～20:25 久芝 さくら 予約
- X55 20:45～21:30 石川 寛人 P 予約

Bスタジオ

- 免疫ケア体操 10:10～10:30 清水 理沙
- 骨盤リズム ダイエット45 10:55～11:40 Erirn 予約 アップデート
- HULA HULA 12:05～12:50 森川 由美子 予約
- Martial Strike Workout45 13:30～14:15 清水 理沙 P 予約
- やさしい ベリーダンス 14:45～15:30 山本 有香 予約
- ベリーダンス スキルアップ スクール60 15:45～16:45 山本 有香 有料 予約
- ELEVEN 19:50～20:20 石川 寛人 P 予約
- アロマヒーリング ストレッチ30 20:50～21:20 儀間 千悠 予約

プール

- 初級クロール 10:30～11:00 大崎 拓朗 有料
- スイム トレーニング（月替わり3泳法） 11:10～11:55 大崎 拓朗 有料
- アクア ダンス30 14:00～14:30 露久保 俊彦

THU

Aスタジオ

- 【MOVE BODY】FIGHT45 7:15～8:00 清水 理沙 予約
- アライメント リセット60 10:00～11:00 小柳 光 P 予約
- BASE WALK45 11:25～12:10 増井 久美子 予約 アップデート
- X55 12:45～13:30 田中 舞 P 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:00～14:45 AI P 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 15:05～15:50 AI 有料 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 18:30～19:15 儀間 千悠 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 19:35～20:20 HINANO P 予約
- フリースタイル ダンス45 20:40～21:25 クニオキ 予約

Bスタジオ

- シルク サスペンション 9:00～9:45 小柳 光 有料 予約
- 整えウオーク30 10:15～10:45 清水 理沙
- 【MOVE BODY】FIGHT45 11:15～12:00 服部 涼 予約
- アロマヒーリング ストレッチ45 12:30～13:15 増井 久美子 予約
- マット ピラティス45 13:45～14:30 杉崎 奈穂 予約
- 免疫ケア体操 14:45～15:05
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 18:35～19:20 HINANO 有料 予約
- はじめて HIPHOP 19:55～20:25 クニオキ 予約
- Hammock Recovery 伸ばし 20:50～21:20 儀間 千悠 予約

プール

- アクア ダンス30 11:00～11:30 寺本 強
- スイム スキルアップ（背泳ぎ） 12:15～13:00 有料 吉田 雅裕

FRI

Aスタジオ

- 朝YOGA 7:15～8:15 TARUN 予約
- ヨガ60 10:00～11:00 岡 幸代 予約
- VINYASA STYLE YOGA60 11:30～12:30 岡 幸代 P 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:00～13:45 河田 雄一郎 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:05～14:50 浜口 奈月 予約
- 初級 バレエ75 15:35～16:50 高羽 英美 有料 予約
- バリエーション スクール 17:00～17:30 高羽 英美 有料 予約
- はじめてポワント 17:40～18:10 高羽 英美 有料 予約
- VINYASA STYLE YOGA60 19:10～20:10 馬場 真澄 P 予約
- TIP.X TOKYO BIN STYLE60 20:30～21:30 関 仁淑 P 予約

Bスタジオ

- シアターダンス スクール 10:00～11:00 町永 一美 有料 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 11:35～12:20 河田 雄一郎 予約
- BASE WALK45 12:55～13:40 浜口 奈月 予約 アップデート
- やさしい ラテン 14:05～14:50 You 予約
- ラテン スクール60 15:05～16:05 You 有料 予約
- Martial Strike Workout45 18:30～19:15 石井 和磨 P 予約
- TIP.X TOKYO AERO I 19:45～20:15 関 仁淑 予約
- ヨガ45 20:30～21:15 馬場 真澄 予約

プール

- スイム スキルアップ （初級:クロール・背泳ぎ） 14:00～14:45 有料 吉田 雅裕

・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくは iTIPNESS でご確認ください。

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。

TIP.X TOKYO

ティップ.クロス TOKYO 池袋

TIP.X TOKYO IKEBUKURO

2024 3

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します。

SAT

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
TIP.X TOKYO MURASE STYLE60 10:15～11:15 村瀬 裕太郎 P 予約	ピラティススクール Pilates Guidance 10:00～11:00 鈴木 貴幸 有料 予約	スイム スキルアップ（初中級:4泳法） 11:00～11:45 吉田 雅裕 有料
VINYASA STYLE YOGA60 11:55～12:55 馬場 真澄 P 予約	BODY MAKE CIRCUIT AERO ～ALL IN～ 11:35～12:45 村瀬 裕太郎 有料 予約	
【MOVE BODY】FIGHT45 13:20～14:05 儀間 千悠 予約	フリースタイル ダンス60 13:10～14:10 ERINA P 予約	アクア ダンス30 14:00～14:30 加藤 智枝
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:35～15:20 Aya P 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 14:30～15:15 儀間 千悠 予約	
【MOVE BODY】POWER45 15:45～16:30 石井 和磨 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 15:45～16:30 Aya 有料 予約	
やさしい バレエ 17:00～17:45 高羽 英美 予約		
初級 バレエ90 18:00～19:30 高羽 英美 有料 予約		
バリエーション スクール 19:40～21:25 高羽 英美 有料 予約		

SUN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
【MOVE BODY】SHAPE45 10:15～11:00 久芝 さくら 予約 アップデート		
【MOVE BODY】POWER45 11:25～12:10 久芝 さくら 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 11:30～12:15 SHIHO 有料 予約	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 12:45～13:30 SHIHO P 予約	BASE WALK45 12:35～13:20 CHIKA 予約 アップデート	
X55 14:00～14:45 津田 高行 P 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 13:55～14:40 久芝 さくら 予約	
Martial Hiit Workout 15:15～16:00 津田 高行 P 予約	カラダほぐす YOGA45 15:05～15:50 新谷 萌美 予約	
HIPHOP スクール75 16:45～18:00 クニオキ 有料 予約	アロマヒーリング ストレッチ30 16:20～16:50 新谷 萌美 予約	

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。

recommend PROGRAM

MOVE BODY

POWER / FIGHT SHAPE / CONDITION

■MOVEBODYとは?

2021年10月、株式会社ティップネスがスタートさせたオリジナルのフィットネスプログラム。爽快なアップテンポの音楽に合わせ、シンプルなコンビネーションで動き、グループエクササイズの醍醐味である汗と一体感を感じれれる構成となっております。「汗、皆、たのしく」をコンセプトに、積極的に動いて目向きに健康づくりをしていきたい全ての方を対象にしたプレコリオプログラムのシリーズです。



【MOVE BODY】POWER 実施日
■水曜 ■金曜 ■土曜 ■日曜



【MOVE BODY】FIGHT 実施日
■月曜 ■水曜 ■木曜 ■金曜 ■土曜



【MOVE BODY】SHAPE 実施日
■木曜 ■日曜



【MOVE BODY】CONDITION 実施日
■月曜 ■金曜 ■土曜 ■日曜

有料スクールのご案内 （お支払いは3Fフロントでお願いします）

STUDIO（スタジオ）

曜日	時間	レッスン	インストラクター	定員人数	料金	
					都度払いの場合	まとめ払いの場合
月曜日	13:55-15:10	B to Bバランス基本動作スキルアップ75	浜田 亜希	12	税込¥2,200	−
	15:20-16:30	ラテンスクール70～ルンバー	YOU	15	税込¥1,980	−
水曜日	15:45-16:45	ベリーダンスースキルアップースクール	山本 有香	26	税込¥1,650	−
	16:00-16:30	フラフィットネス	林田 リンダ	17	税込¥550	−
	16:40-17:40	ポリネシアンダンス&フラスクール	林田 リンダ	17	−	税込¥1,980×月の実施回数分
木曜日	9:00-9:45	シルクサスペンション	小柳 光	8	税込¥1,650	−
	15:05-15:50	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	AI	20	税込¥2,200	−
	18:35-19:20	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	HINANO	20	税込¥2,200	−
金曜日	10:00-11:00	シアターダンススクール	町永 一美	20	税込¥1,100	−
	15:05-16:05	ラテンスクール60	YOU	15	税込¥1,760	−
	15:35-16:50	初級バレエ75	高羽 英美	16	税込¥2,420	−
	17:00-17:30	バリエーションスクール	高羽 英美	16	税込¥1,100	−
	17:40-18:10	バレエ はじめてポワント	高羽 英美	16	税込¥1,100	−
土曜日	10:00-11:00	ピラティススクールPilates Guidance	鈴木 貴幸	10	税込¥2,500	−
	11:35-12:45	BODY MAKE CIRCUIT AERO～ALL IN～	村瀬 裕太郎	20	税込¥1,350	−
	15:45-16:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	Aya	20	税込¥2,200	−
	18:00-19:30	初級バレエ90	高羽 英美	16	税込¥2,640	−
	19:40-21:25	バリエーションスクール	高羽 英美	16	税込¥2,200	−
日曜日	11:20-12:05	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEスキルアップ	SHIHO	20	税込¥2,200	−
	16:45-18:00	HIP HOPスクール75	クニオキ	20	税込¥1,850	−

AQUA（アクア）

曜日	時間	レッスン	インストラクター	定員人数	料金	
					都度払いの場合	まとめ払いの場合
月曜日	12:20-13:05	スイムスキルアップ初級（偶数月:クロール・背泳ぎ）（奇数月:クロール・平泳ぎ）	塩谷 陽介	20	税込¥1,650	税込¥1,650×月の実施回数分
水曜日	10:30-11:00	初級クロール30	大﨑 拓朗	20	税込¥1,100	税込¥1,100×月の実施回数分
	11:10-11:55	スイムトレーニング（月替わり3泳法）	大﨑 拓朗	20	税込¥1,650	税込¥1,650×月の実施回数分
木曜日	12:15-13:00	スイムスキルアップ（クロール・バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ） ※月毎に変更	吉田 雅裕	20	税込¥1,650	税込¥1,650×月の実施回数分
金曜日	14:00-14:45	スイムスキルアップ（初級クロール・背泳ぎ）	吉田 雅裕	20	税込¥1,650	税込¥1,650×月の実施回数分
土曜日	11:00-11:45	スイムスキルアップ（初中級4泳法）	吉田 雅裕	20	税込¥1,650	税込¥1,650×月の実施回数分

ご参加のお客様はレッスン30分前までにiTIPNESSからご予約をお願い致します。
（アクアレッスン・フラフィットネス/ポリネシアンダンス&フラスクール除く）