

5月4日(土) [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

Main schedule table with columns for studio names (丸の内スタイル, 日本橋スタイル, TIP.X TOKYO SHIBUYA, TIP.X TOKYO SHINJUKU, TIP.X TOKYO IKEBUKURO) and time slots (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). Includes details for various classes like ヨガ60, HATHA YOGA60, マットピラティス45, RPB+lecon, etc.

■10:15~ ピラティスガイダンス 基本から極めるところまで ファンダメンタル(基本)から始まってフロー(極めるところ)までを目指す初級者向けのクラスです。
■16:10~ クラヴ・マガ アドバンス編 クラヴ・マガの日本第一人者(布川 忠雄)がお届けする本当に使える護身術。クラヴ・マガ経験者(レベル3以上程度)を対象にした本格的なレッスン。危険度の高い状況を想定し、高負荷の中で高度なテクニックの習得を目指します。
★有料スクール★
・ピラティスガイダンス 基本から極めるところまで 定員15名 料金¥2,000(税込)
・クラヴ・マガ アドバンス編 定員26名 料金¥3,000(税込)

初級バレエ90 17:05~18:35 高羽 英美
はじめてポワント 18:45~19:15 高羽 英美
13:30~14:15 【POP PILATES】アップテンポな音楽に合わせて行うピラティス・筋トレ・有酸素運動を融合させた新感覚トータルボタワークアウト。
11:00~11:45 【スイムスキルアップ(初中級:4泳法)】担当:吉田 雅裕 有料1,620円(税込)
17:05~18:35 【初級バレエ90】担当:高羽 英美 有料2,600円(税込)
18:45~19:15 【はじめてポワント】担当:高羽 英美 有料1,190円(税込)

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[TIPINESS]へアクセスしてご確認ください。