



“ありがとう”が
いっぱいの
スペシャルDAY!

11.3 木・祝
全店同時開催

スペシャルDAYレッスン RED BLUE
 感謝祭スペシャルレッスンは、
 2つのスタイルをご用意しました。
 RED premium...体力や動きに自信のある方向け
 BLUE premium...グループレッスン初心者の方向け

感謝祭特設サイト 公開中! 今年の感謝祭はスペシャルDAYだけじゃない!!
 HPでもありがとうの気持ちをたっぷりお伝えしています!
 スタッフからお客様への感謝の気持ちを綴る「ありがとうメッセージ」やティップネスからの感謝ムービー公開中!
 アクセスはこちら → <http://www.tipness.co.jp/campaign/kansha2015/>

	下北沢			明大前			三軒茶屋				五反田				
	Aスタジオ	ジム	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム②	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	TRX	プール
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															

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[TIPNESS]へアクセスしてご確認ください。



“ありがとう”が 11.3 木・祝 いっぱいの特設サイト スペシャルDAY!

全店同時開催

スペシャルDAYレッスン

感謝祭スペシャルレッスンは、2つのスタイルをご用意しました。

- RED premium...体力や動きに自信のある方向け
- BLUE premium...グループレッスン初心者の方向け

感謝祭特設サイト公開中! 今年の感謝祭はスペシャルDAYだけじゃない! HPでもありとがうの気持ちをたっぷりお伝えしています!

スタッフからお客様への感謝の気持ちを綴る“ありがとうメッセージ”やティップネスからの感謝ムービー公開中! アクセスはこちら → <http://www.tipness.co.jp/campaign/kansha2015/>

	六本木				東新宿				国領					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00														10:00
15	ベータシック エアロII ~ワーク80分~ 9:50~10:35 関仁淑													15
30														30
45														45
11:00														11:00
15	Love CIRCUIT AERO ~集合サーキット~ 10:45~11:45 関仁淑													15
30														30
45														45
12:00														12:00
15														15
30														30
45														45
13:00														13:00
15														15
30														30
45														45
14:00														14:00
15														15
30														30
45														45
15:00														15:00
15														15
30														30
45														45
16:00														16:00
15														15
30														30
45														45
17:00														17:00
15														15
30														30
45														45
18:00														18:00
15														15
30														30
45														45
19:00														19:00

●...初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。
 ○...エクササイズに慣れた方向けのプログラムです。
 ○...エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。
 ○...新しいプログラムです。是非体験下さい。
 ○...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。
 ○...予約が必要なクラスです。
 ○...整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

○W...インストラクター2名で皆様をサポートします。
 ○O...店舗オリジナルのレッスンです。
 ○A...実践的な運動でカラダの動きをよくするプログラムです。
 ○S...スタッフ一押しのおススメレッスンです。
 ○M...初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
 ○C...対象レッスン終了後に、参加者の皆さんで集合写真を撮ります。

◆**パレエ75**◆
整理券はレッスン開始1時間前より、チェックインカウンターにてお配り致します。お一人様1枚ずつお取り下さい。

◆**Functional Body Make**◆
心拍数を意識しながら、筋力トレーニングと有酸素運動を融合させたサーキットトレーニングです。本日限りのスペシャルレッスンです!

スペシャルデーレッスン対象レッスン
 ○RED 12:35~13:35
 【イベント】ファイティングラッシュ60 Aスタジオ 担当者:一色, 根井, 岩田, 湯浅, ファイティングラッシュ, 4名で感謝の気持ちを込めてスペシャルレッスンをさせていただきます。ご参加お待ちしております。
 ○BLUE 12:30~13:45
 はじめてHULA HULA75 ~Royal Hawaiian Hotel~
 Bスタジオ 担当者:北条
 HULA HULAのレッスンに参加されたことのある方も、はじめての方でも、ご参加頂けるクラスとなります。75分かけて、いつもの感謝の気持ちを込めて、丁寧に、楽しくご案内していきます。皆様のご参加ご来店を心よりお待ちしております。
 ○RED 16:10~17:10
 【イベント】チャレンジエアロ2.5 Aスタジオ 担当者:前野
 ベータシックエアロIIより、少し難しいレベルにチャレンジしてみませんか? いつもより、長く、少し難しいレベルにチャレンジしてみませんか? ※スタジオレッスンにご参加のお客様は、1本レッスン開始後から、スタジオ前にお入り頂けます。整理券配布はレッスン開始の30分前を予定しておりますが、配布時刻より前に定員に達した場合は、早めにご来店をさせていただきます。
 ○BLUE 15:20~15:50
 【イベント】アクアウォーク30 プール 担当:湯浅, 生方
 アクアウォーク30は、少し難しいレベルにチャレンジしてみませんか? ※スタジオレッスンにご参加のお客様は、1本レッスン開始後から、スタジオ前にお入り頂けます。整理券配布はレッスン開始の30分前を予定しておりますが、配布時刻より前に定員に達した場合は、早めにご来店をさせていただきます。

~イベントレッスンのご案内~
 ◆シェイタイム~秋の脂肪燃焼祭り~
 10:25~11:10 Cスタジオ 担当:杉山, 保明, 小坂, 幸信 【定員42名】
 シェイタイムと【TIPファンクショナル】TIMEの融合レッスン! 新しと有酸素運動の組み合わせで効果的に汗をかきましょ!
 ◆HI ENERGY AEROBICS!
 11:20~12:20 Aスタジオ 担当:高橋, 雅史 【定員65名】
 ベータシックエアロIIからミドルエアロ~ジョグ~の内容で行います。テンション上げ目で思いっきり楽しみましょ!!
 ◆アクアウォーク30
 13:10~13:55 プール 担当:YASUCO 【定員35名】
 水中で有酸素運動と筋力トレーニングを行います。シムでの運動が苦手な方も水中で楽しくエアロアップしませんか?
 ◆クリスタルボウルヨガ
 14:00~15:00 Cスタジオ 担当:坂本, のり 【定員54名】
 水鏡で作られた豪華「クリスタルボウル」を用い、その音で癒やしながら心身を行なうプログラムです。心と身体への効果が高まります。
 ◆カッコイ背泳ぎ60
 14:05~15:05 プール 担当:山本 【定員15名】
 無制限のスペシャルレッスン! キレイに格好良く泳ぎたい方はお見逃しなく!

