

2022年4月～スケジュール

あなたにグッドネス★グッドチョイス★

■ 平日昼

- ・定番安定レッスンの継続配置と、技術習熟・スキルアップレッスン配置
- ・これから始める方に、参加しやすいレッスンの毎日配置（MOVE・健康エール）

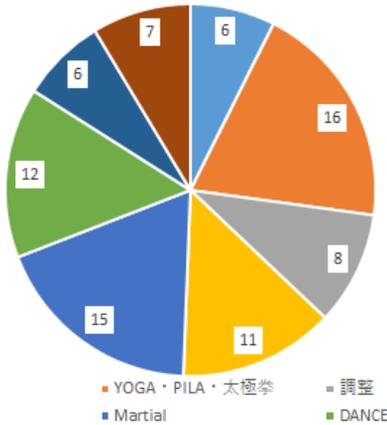
■ 平日夜

- ・新習慣の方にも参加しやすい、曜日別カテゴリーと開始・終了の繰り上げ配置
- ・初心・初級・中上級と同カテゴリーで選べる配置

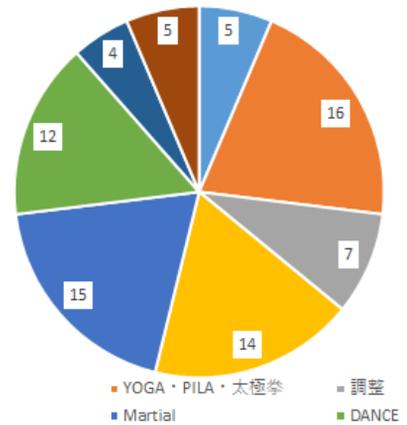
■ 土日

- ・平日レッスンカテゴリーにもう一度参加頂ける配置
- ・土日しか来れない方でも必ず参加できるカテゴリー配置

2022年1月 総本数81本



2022年4月 総本数78本



	エアロ	Yoga等	調整系	筋コン系	Martial系	Dance系	ストレッチ系	アクア
増減本数	-1	0	-1	3	0	0	-2	-2

池袋店新規導入レッスン・インストラクターのご紹介



TARUN
【担当クラス】
(金)7:15~8:15
朝YOGA

2021年活動店舗・クラス
丸ノ内・川口イオンモール
などで【ヨガ】を担当



町永一美
【担当クラス】
(金)9:50~10:50
有料シアターダンススクール
¥1,100(税込)
劇団四季講師がミュージカルナンバー
を楽しくレッスンします。
月1曲マンマミーア、Cat'sなど、
初心者の方でも気軽に参加出来ます。



実施日

(水) 11:05~11:50 担当: 榎本宏樹
(木) 11:25~12:10 担当: 宮崎里奈

【筋トレ+有酸素運動+ストレッチ】筋力UP、血管の若返り、姿勢改善、腰痛 予防、柔軟性UPなどの効果が期待できるプログラム。健康な身体を維持するために ティップネスのノウハウを一つにまとめた “オールインワンプログラム”です。

有料



実施日

調整中

これまで多くの実績をあげてきたパーソナルトレーニング「BODY CHANGE」のスクール版が登場！(運動)と(食生活)の両面から本来あなたが持つ美しさ、たくましさを引き出す8週間のダイエットスクール。
※全8回 会員価格 ¥20,900 (税込) ピジター価格 ¥26,125 (税込)

有料



実施日

調整中

お腹・お尻を徹底的に鍛えて引き締めるシェイプアップスクール
T I P N E S Sビューティメソッドで今までにない効き感を！
※全8回 会員価格 ¥20,900 (税込) ピジター価格 ¥26,125 (税込)

レッスン終了インストラクターからのご挨拶



吉村敏子【担当クラス】 BtoB

いつもBtoBバランスのレッスンにご参加頂きありがとうございます。
 これまでご愛顧いただきました土曜日のクラスは今期までとなりましたことをご報告させていただきます。
 皆様と池袋店で一緒させていただき感謝の思いでいっぱいです。
 運動を継続されることで免疫力や健康美容効果のアップが狙えますので、今後とも是非運動をご継続して頂けたらと思っております。
 本レッスンは3月末までとなりますが、皆様のご参加をお待ちしております。



黒木博幸【担当クラス】 CorePowerYoga

この度、レギュラークラスも含め、2017年より担当させて頂きました『CORE POWER YOGA CPY』の有料クラスを2022年3月末をもちまして終了することとなりました。
 有料クラス移行後も、継続してご参加下さいました皆様には心より感謝申し上げます。毎回目標を持ち、常にチャレンジ精神で取り組む姿勢は、健康な身体づくりに必ず役立ちます。CPYは終了となりますが、引き続き、様々なトレーニングやクラスに参加して健康的な身体を目指して下さいね！またどこかでお会いできることを楽しみにしております。



下田実可子【担当クラス】 ヨガ45

ヨガ45クラスにお越しの皆様
 いつも元気にレッスンに参加して頂きありがとうございます。
 毎週レッスンに来るのが楽しいです。突然のお知らせで申し訳ありませんが、3月末で池袋店のクラスを辞めることになりました。
 ティップネスさんでのクラスは五反田店では継続しますので、機会があれば会いに来て下さい！残り短い間ですが、よろしくお願い致します！
 いつもありがとうございます！



吉橋扶実子【担当クラス】 朝YOGA

お客様には直接ご挨拶致しますのでレッスンのご参加お待ちしております。

レッスン終了インストラクターからのご挨拶



三浦明日香【担当クラス】 ELEVEN FIGHTDO45

日曜朝早い時間にも関わらずご参加頂きましてありがとうございました。Radical FitnessのプログラムをTIPNESSの皆様と一緒に楽しむことができ、心から感謝しております。これからも皆様が健康で快適な日々を過ごせることを願っております。残りわずかですが、レッスンのご参加お待ちしております。



石井和磨【担当クラス】 Martial Strike Workout

6年間たくさんのレッスンで出会えた皆様に感謝します！皆さんのおかげで最後まで楽しいレッスンが出来ました。次はパーソナルでトレーニングを楽しみましょう！。



松本浩司【担当クラス】 アクアワーク

ティップネス時代から続いていたレッスンでしたが、残念ながらもなくなることになりました。ご参加の皆様がいたからこそここまで続けることができました。ありがとうございました！



MAKI MANA【担当クラス】 DIVA DANCE

Maki・MANAは8年前のここからスタートしました。ここまで続けてこられたのもDIVAを愛してくれた皆さんのおかげです！！感謝してもしきれません！池袋が終わってしまうのはとても寂しいですが、2人でスタートを切ったこの場所の最後を2人で締めくれたのもきつとご縁だと感じています。たくさんの楽しい時間たくさんの思い出を本当にありがとうございました！
Maki

池袋でDIVAを担当して8年…毎週すごく楽しくレッスンをさせて頂き、45分があっという間でした。「難しいけど楽しい！」、そんなポジティブな皆さんにいつも元気をもらってました。まだまだ池袋でDIVAやりたかった～…でも、これまでレッスンをさせていただいて幸せでした！レッスンに参加して下さった皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。DIVAを通じて出会えた皆さんとまたいつか一緒に踊れる日を楽しみにしています。長い間、本当にありがとうございました！！

MANA

WE LOVE DIVA!!A.B.C...DIVA!! Maki & MANA