



北原 拓泉

【これまでやってきたスポーツ】

野球
ソフトボール
水泳
トレーニング

【メッセージ】

4月よりMOVE BODY POWERのレッスンを
担当させていただきます、
北原拓泉（たくみて読んでみます！）です！
普段はジムスタッフも務めさせていただいておりますので、
ぼくの顔を見たことがある方も
いらっしゃるのではないのでしょうか！
ぼく自身の経験からも、運動は継続が大切だと
実感しています。
一緒にトレーニングを楽しみながら、
継続させられる習慣を身につけましょう！
レッスンでお待ちしております！

【担当レッスン】

（木）20：20～21：05 Cst 【MOVE BODY】POWER45



たかはし ごう

【プロフィール】

ダンス歴30年。
インストラクター歴16年。
ティップネスオリジナル養成プロジェクト
FITVIT第1期卒業。
ティップネスオリジナルプログラム
「カロリーハンター」「Diet Club」
などの音楽も制作

【メッセージ】

アットホームで幸せで、
皆さんが笑顔でいられるような、
そんなレッスンにしていけたらと思っております。
みんなで笑顔になって、
みんなで健康になりましょう！

【担当レッスン】

（火）10：30～11：10 Ast エアロ1
（火）12：00～12：45 Ast フリースタイルダンス～基礎～

フリースタイルダンス～基礎～のクラスは。。。？

ダンス初心者の方大歓迎クラスです。
基本的なリズム取りや、その日にその日ごとに完成出来る
簡単な振付を行いダンスをシンプルに楽しんで頂くクラスです。



足立 圭子

【プロフィール】

●ダンス歴

ジャズダンス～長年

●最近の趣味

溶岩浴

pop、アニメーションダンス

●資格

2003年 STTOTOピラティスマット、リフォーマー資格取得

2005年迄に、STTOTOピラティス全てのマシン、

アドバンス資格取得

2006年 YAMUNA body rolling

プラクティショナー資格取得。

以降、YAMUNA foot fitness I、II

YAMUNA face workout 取得

【メッセージ】

はじめまして。足立圭子です。

ZUMBAで皆様の笑顔とお会いできることを

楽しみにしています。一緒に楽しみましょう♪

有料クラスでは健康な身体作りを目指すために、

YAMUNA、ピラティス、ダンスの経験を活かして

クラスに役立てていきたいと思います。

そして、美しくしなやかな筋力と姿勢を

作り上げていきましょう。

【担当レッスン】

(火) 14:00～15:00 Cst YAMUNAフット& ピラティス

(火) 20:25～21:10 Ast ZUMBA



増渕 勇

【プロフィール】

生まれも育ちも茨城県。

カラダを動かすことが好きで

インストラクターになりました。

全米ヨガアライアンスRYT200取得

【メッセージ】

皆さんと一緒にヨガが出来る事を

楽しみにしています！

是非スタジオにお越し下さい。

【担当レッスン】

(水) 20:15～21:00 Cst カラダしぼるYOGA45



【無料】健康エール

～「カラダ年齢」若返り応援プログラム～

ティップネスは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”で皆さまを応援(エール)します。

【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ます。

担当者・時間

山路 和輝 (火)13:10～13:55

東 真帆 (金)10:20～10:50



医師
推奨



高瀬 敦 (医師・医学博士・内科医)

先端予防メディカルセンターセンター長

「健康エール」は、加齢による運動器疾患のトラブル改善、心肺機能の維持、疲労回復などが期待でき、エクササイズを無理なくオールインワンで受けられます。加齢に負けないカラダづくりで健康長寿を手に入れましょう。

NEW

【有料】シェイプアップ・スクール

ひとりでは続けることができない方や、女性にオススメ！！
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
TIPNESSビューティメソッドで今までにない効き感を！

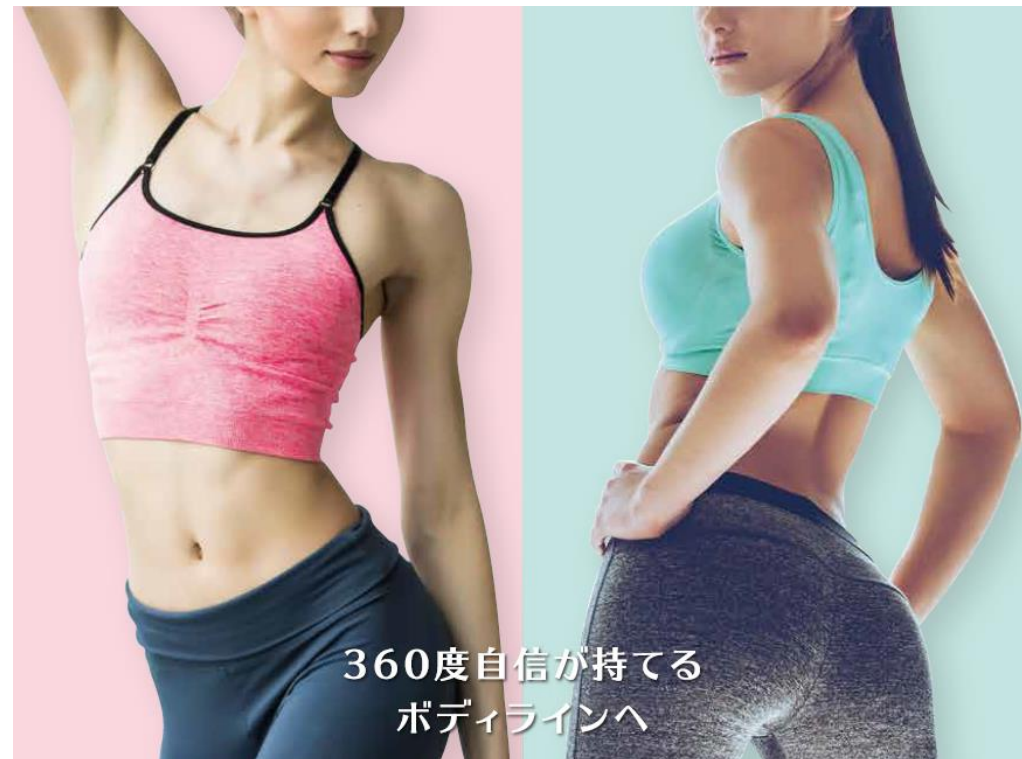
期間：2か月間
(グループ/週1回60分×全8回)
(体組成分析、周径位測定、動作測定30分×3回)

担当者・時間：山路 和輝 (火) 11:50～12:50

料金： **20,900円(税込)**

特徴：

- ①正しい姿勢の習得でサボり癖のついた筋肉にスイッチ
- ②正しい動きの習得で圧倒的な効き感を体感
- ③正しい姿勢や動作を学ぶことで日常生活の中でも自然と使える筋肉に生まれ変わる



360度自信が持てる
ボディラインへ

メリハリがあるお腹を目指す方に



くっきりとした
お腹のくびれとたて線

下っ腹まで引き締まった
お腹の薄さ

メリハリがあるお尻を目指す方に



はっきりとした
お尻と太ももの境目

ハリや丸みのある
お尻の立体感

NEW

【有料】ダイエットスクール

ティップネスで5万人以上が参加したプログラムのスクール版
一人だと挫折してしまうダイエットもグループでやれば達成出来ます！
TABATAプロトコルで短時間集中エクササイズ、同じ目標を持った仲間
と一緒に実施するのでモチベーションも維持間違いなし！

期間:2カ月

(グループ/週1回60分×全8回)

(食行動分析、個別カウンセリング/30分×3回)

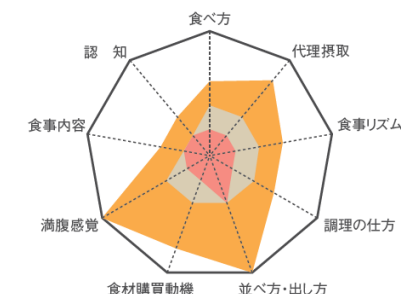
担当者・時間:池田 伸 (水)11:00~12:00
間中 祥太 (木)20:25~21:25
山路 和輝 (日)15:05~16:05

料金:20,900円(税込)



特徴:

- ① **TABATAプロトコル**を用いた**グループトレーニング**
- ② 気になるパーツ (胸/お腹/お尻) に特化したトレーニング
- ③ **食行動の視点**からの食事指導アプローチ
(カロリーと栄養素指導からの脱却)





【有料】健康ループ体操

ループ状のゴム(写真参照)を用いたエクササイズで、全身のあらゆる筋肉、関節を動かします。

ゴムの程よい負荷や張力が動作のサポートや抵抗となります。

加齢にともなう筋肉や関節の不活性化を防ぎ、動けるカラダを目指します。

また、ループが皮膚に触れることで得られる体性感覚への刺激やバランス運動により得られる、視覚や前庭覚への刺激により、

加齢に伴い低下する感覚神経へも

アプローチします。

期間： 週1回、12回(3か月)のパッケージプログラム
定員20名/1レッスン60分×全12回

担当者・時間：武藤 千夏 (金) 13:05～14:05

料金：12回 (内容は右記参照)

レッスン料15,840円 + ループ購入代金 1,320円(計17,160円)

※1レッスン料単価1,320円/回、1か月4回5,280円

※リピート価格は15,840円のみ



回	全12回のテーマ
1	シャキッと姿勢 ①
2	すたすた歩行①
3	腰らくらく①
4	肩らくらく①
5	ピタッとバランス①
6	すっきりウエスト①
7	シャキッと姿勢 ②
8	すたすた歩行②
9	腰らくらく②
10	肩らくらく②
11	ピタッとバランス②
12	すっきりウエスト②



【有料】 YAMUNAフット& ピラティス

足から健康に。
足は全身を支える台。
その土台が弱ると全身のバランスが崩れてしまいます。
このクラスではYAMUNAフットウェイカーズ
を使用し、足をほぐし、筋力と柔軟性をつけて強くして
いきます。
足を整え、ピラティスで全身をワークして
しなやかで快適な身体をゲットしましょう。

担当者・時間

足立 圭子（火） 14:00～15:00

料金：2,200円(税込) 定員：9名



【有料】 BtoB効果アップ エクササイズ

BtoBバランスの動作スキルを高めるためマットや
ボール等を使用した内容や、骨盤や肩甲骨など全身が、
無理なく動かせるポイントを生活の中でも
生かせるようご提案させていただく
クラス。（ストレッチやトレーニングも行います）

担当者・時間

MIKIKO（金） 10:45～11:45

料金：1,320円(税込)