



NEW

加藤 智枝
(かとう ともえ)

■担当クラス■

□火曜日

10:25~11:10 ヨガ45

■メッセージ■

tipnessでヨガ、アクアのレッスンを担当しております。

1日の良いスタートを切れるようなクラスになるように進めて参ります。

tipnessで運動して医者要らず！
皆様にお会いするのを楽しみにしております。



NEW

草田 静華
(そうた しずか)

■担当クラス■

□火曜日

10:30~11:10 エアロ1

11:25~12:15 ステップ2

■メッセージ■

広島県生まれ！趣味はプロ野球観戦とBリーグ観戦です。
こう見えて子どもが二人います。とても可愛いです。

4月から宜しくお願いします。

エアロもステップも大好きですが、
癖が強いと言われる事もよくあります。笑
お客様にも『そうちゃん』と言われてますので、
はじめましての方もお気軽にそうちゃん！と
話しかけて下さい！！

皆様にお会いできるのを楽しみにしてます！



NEW

于華
(うか)

■担当クラス■

□水曜日

14:15～15:00 太極拳45～32式～

■メッセージ■

北京出身、太極拳歴10年以上
東京都／全国大会入賞歴あり
太極拳を通して皆様と良い汗を
かきましょう！



NEW

kanako
(かなこ)

■担当クラス■

□水曜日

11:50～12:35 BASE WALK45

13:00～13:45 【MOVE BODY】DANCE45

■メッセージ■

- ★TBS 買い物大図鑑
- ★TSUTAYAみなとみらいイベントおしりかじり虫振り付けお姉さん
- ★EXILE choo choo trainダンサー出演
- ★GLAY×EXILE 『SCREAM』PV出演
- ★fuse バックダンサー
- ★Jackson bive PV出演
- ★TBS金スマ モーニング娘。再現VTR振り付けダンス指導

TRF EZ DO DANCERCIZE selectダンサー

torciaフィットネスオンラインインストラクター

みなさんと一緒にたくさん動いてたくさん汗をかいて
楽しい時間を過ごしましょう



NEW

下郡山 育江
(しもこおりやま いくえ)

■担当クラス■

□木曜日

11：40～12：25 ZUMiBA

12：45～13：30 骨盤リズムダイエット45

■メッセージ■

踊ることが、大好きな3人の子を育てる母でもあります。
人生の半分近くをティップネスで過ごし、今までも多くの
カテゴリーを担当してきました。
産休育休中に、保育士資格を取得し、現在は子育て支援セ
ンターなどでも、レッスンを開催しています。

身体を動かす楽しさや充実感も味わいつつ、安全に安心して
レッスンに参加して良かった！と思って頂けるように
進めて参ります！よろしくお願いいたします。



NEW 【MOVE BODY】 DANCE

HIPHOP、K-POP、LATIN、JAZZ、HOUSEなど世界の様々なダンスジャンルを体感でき、リズムによって、カラダを動かす心地よさや楽しさも同時に体験できるダンスフュージョン（融合）プログラム♪

DANCEにチャレンジしたいけど、なかなか踏み込めない方、音楽に合わせて、気持ちよくカラダを動かしたいと思っている方、お待ちしております！

■時間■	<input type="checkbox"/> 火曜日	12：00～12：45	山本 あゆ美
	<input type="checkbox"/> 水曜日	13：00～13：45	kanako
	<input type="checkbox"/> 水曜日	20：40～21：25	松本 悠雅
	<input type="checkbox"/> 金曜日	19：35～20：20	五十嵐 美奈子
	<input type="checkbox"/> 土曜日	15：05～15：50	松本 悠雅
	<input type="checkbox"/> 日曜日	12：30～13：15	諒



NEW FAST WALK

アップテンポなリズムで、色々なステップバリエーションが体感できる cardio トレーニング！！日常の歩行力が自然とアップグレードされ、速歩きと同等の運動効果が期待できます。

■時間■	<input type="checkbox"/> 木曜日	21：35～22：05	吉村 弥旻
	<input type="checkbox"/> 金曜日	13：30～14：00	松本 悠雅
	<input type="checkbox"/> 日曜日	13：35～14：05	諒

NEW

SPARTAN BODY

タフなカラダは人生をHappyにする

SPARTAN BODY



イメージ動画

RACEはこちら



SPARTAN RACEに向けたトレーニングプログラム

- ①スピーディーな筋トレで【下半身】を鍛えるプログラム
- ②カラダの軸【体幹・上半身】を鍛える
- ③JUMPカーディオで【心肺機能】を鍛える

■時間■

□水曜日 21：40～22：10 吉村 弥旻