

【有料レッスン】4月 新設プログラム

『メリハリBODYシェイプアップスクール』

正しく筋肉をつけたい方に大人気のパーソナルトレーニング
「メリハリBODYパーソナル」のスクール版が登場！ターゲットとなる筋肉
にピンポイントに刺激を入れてメリハリのあるカラダに変える
8週間のシェイプアップスクール。

実施時間

日曜

【時間】 17:30-18:30

【場所】 Bスタジオ

【価格】 20,900円(税込)

※全8回

(別途30分カウンセリング×3回)

【定員】 20名

【担当】 小林 桃寧



体験のご用意もございます。

【体験価格¥1,100税込】 お一人様1回限り

※体験後スクールお申し込みの場合10%OFFにてご参加頂けます。

ビジター様 【体験価格¥2,750/回】

※ビジターのお客様はレッスンの前後30分間館内ご利用可能となります。

池袋店では都度のご参加が可能となっております。

会員価格¥2,200/回

ご予約はフロントにて承ります。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

TIPNESS

フィットネスクラブ
ティップネス

ひとりじゃないから

頑張れる!

360度自信が持てるボディラインへ **メリハリBODY**

SHAPE UP シェイプアップ スクール SCHOOL

メリハリBODY シェイプアップスクールとは?

正しく筋肉をつけたい方に大人気のパーソナルトレーニング「メリハリBODYパーソナル」のスクール版が登場!

ターゲットとなる筋肉にピンポイントに刺激をいれてメリハリのあるカラダに変える8週間のシェイプアップスクール。

スクールだから続けられる!

ひとりだとツライ、トレーニングも

同じ目的をもった仲間がいれば乗り切ることが出来る。

メリハリが
高まる腰を
目指す方に



くっきりとしたお尻のくびれとたて骨 下っ腹まで引き締まったお腹の薄さ

メリハリが
高まるお尻を
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

料金

【週1×60分(全8回)、カウンセリング30分(全3回)】

会員

¥20,900

(税抜¥19,000)

ビジター

¥26,125

(税抜¥23,750)

リピート【週1×60分(全8回)】

会員

¥17,600

(税抜¥16,000)

ビジター

¥22,000

(税抜¥20,000)

360度自由な動きを体で体験して、メリハリBODY
SHAPE UP SCHOOL

SHAPE UP SCHOOL | 01 グループ

ひとりじゃないから頑張れる!



同じ目的を持った仲間がいるので続けられる!
一人だとツライトレーニングも仲間がいれば乗り切ることができます。
トレーナーが60分、効率的なトレーニングをサポートしていきますので、
ジムで個人だと続かない人におすすめです。

SHAPE UP SCHOOL | 03 効率的トレーニング

TIPNESSビューティテクニックであなたを変える!



正しい動きで筋肉に刺激を与える
サボリ筋と使いすぎ筋のスイッチを切り替え、ターゲットとなる筋肉にピンポイントに刺激をいれてカラダを変える。

SHAPE UP SCHOOL | 02 パーソナル動作分析

“動きのクセ”を直して、しなやかに動けるカラダに



動きに関する問題点を徹底チェック
プログラムの初回・中間・最終時におあなたの動きに対する問題点を徹底的に
分析。日常生活の動きを“変える”ことで、正しくメリハリのあるカラダを目指
すことが出来ます。

SHAPE UP SCHOOL | 04 ABS・HIP部位集中トレーニング

ABS・HIPを集中的にトレーニング



ABS・HIPを集中的にトレーニングし、理想のボディラインを目指します。

メリハリBODYシェイプアップスクール
【週1回×8回(全8回)、カウンセリング(全3回)】

●スクール ○セルフトレーニング
※ビジターの料金にセルフトレーニング時間は含まれておりません。

お申込み
START



初回 中間 最終

測定

体組成測定

姿勢・動作測定

カウンセリング

スクールの
流れ

1回60分

ウォーミングアップ



コレクティブ・エクササイズ
背柱、股関節の正しい動きを作ることで、
この後のメインエクササイズの効果を高める。

メインエクササイズ



ストレッチ・エクササイズ
正しい動きで筋肉に刺激を与えて
短時間で高いシェイプアップ効果を実現。

クールダウン



ボール・ストレッチ
各部位をほぐし、運動によって興奮している
神経・筋肉を鎮静させて、疲労回復を促進する。

お申し込み方法

各店フロントにて規約をご確認の上、申し込み用紙に記入の上、ご入金ください。

※店舗によりクラスの定員数が異なります。詳細は各店までお問い合わせください。