



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE 6TH ANNIVERSARY

いつもティップネス丸の内スタイルをご利用いただき誠にありがとうございます。おかげさまで当クラブは9月で6周年を迎えることとなりました。これも一重にクラブメンバー皆様のご愛顧の賜物であることより感謝申し上げます。9月は6周年を記念し、皆様にお楽しみいただけるイベントを多数ご用意いたしました。是非ご利用いただき、日頃のコンディションUPにお役立てください。ご来場を心よりお待ちしております。

支配人 山下 朋恵

リカバリーを賢く取り入れる ～丸の内スタイルで実践出来るリカバリーメソッド～

水素リカバリー体感フェア

この秋新たに提案するリカバリーアイテム「水素」。カラダが蘇る水素パワーをぜひご体感ください!

■水素水ステーション無料体験

実施期間 9/1火～10/31土

「水素ガス直接充填方式」により高濃度(2.5～3.0ppm)の水素水を期間中何度でもご体感いただけます。お持ちのペットボトル飲料に水素ガスを入れるだけ! お好きな飲み物が水素飲料に変わります!

※ペットボトルのキャップ形状によりご利用いただけないものもございます。詳しくはお問い合わせください。

※無料体験ご希望の方は事前に水素水オプション契約が必要です。



さらに! 9/1火～30水無料体験ご参加の方全員に「ミネラルウォーター」プレゼント! 水素水にご利用ください。
※お一人様1本限り

■水素風呂 3DAYS!

実施期間 9/11金・18金・25金

当クラブのお風呂が「水素風呂」に変身!! 水素は皮膚からの吸収率が高いといわれています。仕事取めの金曜日。水素風呂で全身をリカバリー!



■ご自宅のお風呂を水素風呂に! 水素バブルバス

実施期間 9/30水まで 10%OFF!



マグマスパ6周年スペシャル回数券販売

イライラした日はマグマスパで気持ちをリセット。毎回ミネラルウォーターが付く特別販売です!

販売期間 9/1火～30水

料金 6回券 8,835円(有効期限2ヶ月)



ペアストレッチ with ベネクス&Plusサブリ

リカバリーウェアベネクス社の「リカバリークロス」を用い副交感神経を優位にしながら自分ではカバーしきれない部位をトレーナーがアプローチします。



疲労回復 30分¥2,700/60分¥5,400
(ご予約はフロントまで)



9/30まで リカバリーサプリメントもプレゼント!

TOKUスポーツ鍼・マッサージ治療院 「ルイボスティ」プレゼント!

抗酸化作用が強く、人気の健康茶「ルイボスティ」を、9月の初回来院時にプレゼント!



アウトドアエクササイズ ～お気に入りのワークアウトを自然の舞台で～

丸の内 トレイルラン!

人気アウトドアスポーツ「トレイルラン」を丸の内をスタートし東京を舞台に実施いたします! 階段、坂道、芝生、公園を走り抜け、大都市ならではのスポーツを楽しみましょう。



実施日 9/21月 10:30～12:30

参加費 540円 定員 20名(先着順) 予約開始 8/25火～

NIGHT YOGA IN 皇居

月の灯りとビルの明かり。虫の音とすかすかに聞こえる車の音。都会の夜はいろんなものが対峙するとても幻想的な空間。月のパワーを感じながら行なうYOGAは心身のリセットに最高です。

実施日 9/3木・28日 19:15～20:15 [予約受付中]

定員 40名(メンバー限定・先着順) [インストラクター] 吉橋 扶実子

トレーニングバリエーションアップ

これで達人! トレーニングマスター トレーニング小物SALEも実施中! お家でも実践してください!

トレーニングの質を高める4つのアイテム! より効果的なバリエーションを多数ご紹介いたします。

	開催時間	開催日時	アイテム
昼の部	①14:15～14:35 ②14:40～15:00	9月 1日(火) 9月 8日(火)	TRXサスペンション ストレッチボール
	①20:45～21:05 ②21:10～21:30	9月15日(火) 9月29日(火)	アルティメイトサンドバック ノットアウト

カラダはすべてつながっている! FMS7種目でカラダ徹底解析!

毎年好評! 7種目の動作測定を行い、動きのクセと課題を抽出。自分を知ることが改善への近道!

実施期間 9/7月～30水 料金 通常 3,240円 2,700円(45分)

秋に向かって、美をサポート

エステビューティサロン

9/30まで

女性のキレイ応援キャンペーン!

BODY [リンパマッサージ30分+キャビテーション30分]

頑固な脂肪、落ちづらいセルライトへ直接アタック! スッキリBODYにはこれ。

通常 18,360円 9,720円



FACIAL [フェイシャルリフトアップ60分+オゾンバブル洗顔]

取れにくい毛穴の汚れ・角質を除去。リフトアップマッサージは「上がってる!」とすぐに実感できます。

通常 17,280円 10,800円

目指せツヤツヤ髪! 美容室御用達「FIOLE F-PROTECT」10%OFF!

美容雑誌も注目している今話題のヘアケア商品。ダメージケアしながらフォルムをキープ。フレッシュなゆずベースのやさしい香りも人気!



表示価格は全て税込価格です。

ブリックスクエアも6周年! クラブメンバー様だけの特別ご優待! \会員証提示で期間中何回でも! /

まんてん鯨

9/1火～30水

時間 17:00～17:30

生ビールご注文の方
時間内にご注文の
生ビール半額!

TAMA

9/1火～30水

時間 営業中いつでも

初回オーダー時に
ウェルカムドリンク
1杯サービス!

焼鶏 あきら

9/1火～30水

時間 17:00～オーダーストップ
までにご着席の方

精算レジにて5%OFF!
※土日祝のランチタイムは、
ソフトドリンク1杯無料!

一風堂

9/1火～30水

時間 営業中いつでも

お好きなドリンクが
(アルコール類含む)
半額!

HANAHIRO

9/1火～30水

曜日 毎週月・火・水曜日

3,240円以上お買い上げの方
お買い上げ金額から
10%OFF!

6TH ANEVERSARY SPECIAL LESSON

9/21^{月祝} SPECIAL LESSON

カーディオダンススペシャル

時間 12:15~13:15

【インストラクター】 たかはし ごう

ごうインストラクターオススメの元気の出る、アップテンポな5曲をセレクション！
通常レッスンとは一味違う、祝日限定の振り付けをお楽しみください。



RPBコントロール~骨盤Beautyスペシャル~

時間 13:30~14:45 定員 60名

【インストラクター】 清美

6周年限定プログラム、75分間のRPBコントロール!今回のテーマは『骨盤』。骨盤
周りを中心に動かし、歪みのない美しく整ったボディラインへと導きます!



CORE BALLET~パワーバランス~

時間 15:00~16:00 定員 40名

【インストラクター】 KANAMI

ストレッチと体幹トレーニングを組み合わせ、姿勢調整とカラダの軸づくりにアプローチ!
今回はバランストレーニングをプラス。全身を使って気持ち良く汗をかきましょう。



	Aスタジオ	Bスタジオ	
	予約開始日: 9/12日より		
11:00		予約制 ウィンヤサ ヨガ 11:00~12:00 里美	
15			
30			
45			
12:00			
15	カーディオダンススペシャル 12:15~13:15 たかはし ごう		
30			
45			
13:00			
15			
30	予約制 RPBコントロール〜骨盤Beautyスペシャル〜 13:30〜14:45 清美		
45			
14:00			
15			
30			
45		女性マクマスバ	
15:00	予約制 CORE BALLET〜パワーバランス〜 15:00〜16:00 KANAMI	予約制 マグマ骨盤ヒーリング 15:00〜15:45 清美 有料 ¥2,160	
15			
30			
45			
16:00			
15	GEAR STRETCH RELEASE BALL&STICK 16:15〜17:00 柴田 直樹		
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			

9/22^{火祝} SPECIAL LESSON

トータルサーキット

時間 12:40~13:40

【インストラクター】 柳屋 考司・柴田 直樹

様々なアイテムを使って行なう丸の内スタイルならではのサー
キットトレーニング。筋力、バランス、持久力、アジリティを高め更
なるパフォーマンスアップを目指します。



ピラティス SPINE CORRECTOR スペシャル

時間 14:00~15:15 定員 40名

【インストラクター】 YUKI

4月導入から大人気のクラス、体幹の強化や背骨・骨盤周りの
歪みを整え、デスクワークの多いビジネスパーソンにもオススメ。
今回は75分間の祝日特別バージョンでお届けいたします!



	Aスタジオ	Bスタジオ
	予約開始日: 9/13日より	
11:00	予約制 バレエスクール～初級プラス～ 10:30～12:00 野田 香織 (定員20名) 有料 ¥2,160	
15		
30		
45		
12:00		
15	予約制 トータルサーキット 12:40～13:40 柳屋 考司・柴田 直樹	
30		
45		
13:00		
15		
30		予約制 ピラティス SPINE CORRECTORスペシャル 14:00～15:15 YUKI
45		
14:00		
15		
30		
45	シェイプボクシング 15:25～16:25 草野 宏美	
15:00		
15		
30		
45		
16:00		予約制 AROMA YOGA 16:40～17:40 岩間 由紀子
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		

9/23^{水祝} SPECIAL LESSON

JAZZ HIPHOP スペシャル

時間 12:25~13:25

【インストラクター】 カケフダ タクロー

難しい振り付けも「踊れた!」と実感する人気のレッスン。今回は有名アーティストの
楽曲に合わせバックダンサーになりきって踊るスペシャルレッスンです!ダンスの一体
感、踊りきった充実感を堪能しましょう。



THE PERFECT BODY

時間 13:45~14:45

【インストラクター】 柳屋 考司・高橋 佳恵

毎回満員御礼「THE PERFECT BODY」今回はセッションの中で実施しているアライメントと
体組成によるタイプ別エクササイズを実践します。究極のボディデザインをぜひご体験ください!



プロに学ぶ!リカバリー入浴法セミナー

時間 15:00~16:00 株式会社バスクリン 石川 泰弘

「お風呂でカラダは変わる!」と言われるくらい入浴には様々な効果があります。目的
やコンディションによって入浴法も変える時代。睡眠の質を上げる入浴、今話題の
ヒートショックプロテインなど科学的かつ最新の入浴法を「お風呂博士」こと石川
氏をご紹介します!何でも質問してください!



	Aスタジオ	Bスタジオ
	予約開始日: 9/14日より	
11:00		予約制 NEW YORKSTYLE YOGA~POWER~ 11:00~12:15 NAMI
15		
30		
45		
12:00		
15	JAZZ HIPHOP スペシャル 12:25~13:25 カケフダ タクロー	
30		
45		
13:00		
15		
30	THE PERFECT BODY 13:45~14:45 柳屋 考司・高橋 佳恵	
45		
14:00		
15		
30		
45	プロに学ぶ!リカバリー入浴法セミナー 15:00~16:00 株式会社バスクリン 石川 泰弘	
15:00		
15		
30		
45		
16:00	セルフ筋膜リリース 16:20~17:05 草野 智菜	
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		