

15～45分



TRAINING CLUB

(トレーニング クラブ)

～運動でアソぼう！～

ジャンプ・しゃがむ・
起き上がるなど、シンプルで
迷わない動きで楽しくカラダ
を動かす15分間の全身
トレーニングプログラムで
す！運動と休憩を交互に行う
インターバルプログラミング
を採用。楽しさの中にも、体
脂肪燃焼・筋力アップ・心肺
機能の向上への効果が期待で
きます。

15～45分

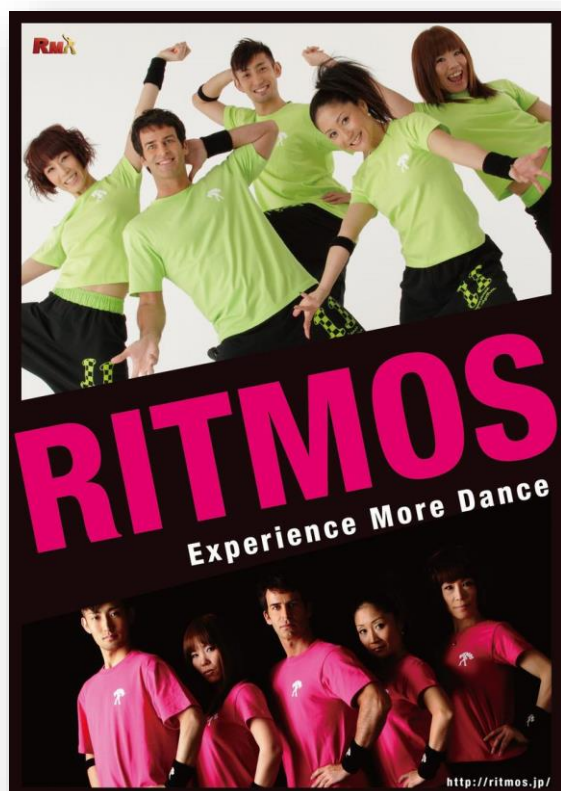
筋活体操 (きんかつたいそう)

～せめる健康づくり～



人生100年時代に全ての方
にお届けする15分間の全身ト
レーニングプログラムです。筋肉・
関節を動かしながら鍛え、骨も
強化します。健康寿命を伸ばす
為のメソッドがたくさん
詰まったティップネス
オリジナルのトレーニング体操
をお楽しみください！

30～60分



RITMOS (リトモス)

～EXPERIENCE MORE DANCE!
ダンスの楽しさをもっと！～

RITMOSは音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種ダンス（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなど）の要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。3ヶ月ごとにアップデートをするプレコリオプログラムです。

30～60分



ZUMBA (ズンバ)

～世界をリードするフィットネス
ダンスプログラム～

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストで、まるでパーティーのように楽しむことができるZUMBA。音楽が織り成すZUMBAのパワーと効果を是非ご体感ください！