

ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

■大人向け教室

教室名	難易度	時間/都度参加料金(1回)	内容
いきいきワクワク体操	★	60分(710円)	高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通して転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。
ボディリセット。	★	45分(610円)	「からだバー」を使って、カラダをほくしリセットさせます。
からだスッキリ! からだバー。	★	60分(710円)	「からだバー」を使って、肩甲骨・体幹の安定性を向上させ、カラダのバランスを修正させます。
インナーマッスルを使った美姿勢体操	★	45分(610円)	健康維持を目的としたストレッチを行います。全身の筋肉をほくしていきます。
美姿勢ワークアウト	★	45分(610円)	背骨・骨盤にフォーカスしたファンクショナル調整系プログラムです。
アロマヒーリングストレッチ	★	45分(610円)	アロマの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行い、心身の疲労回復を目的としたリラクゼーションクラスです。
自律神経を整える呼吸ヨガ	★	45分(610円)	複式呼吸を意識し自律神経を整えていきます。ダイエットにも効果的なトレーニングを行います。
リラクソヨガ	★	60分(710円)	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。
代謝をあげてきれいになる壱ヨガ(ヴィンヤサヨガ)	★	60分(710円)	ダイナミックな動きで体内に熱を作り出し、血液循環を促進し、発汗により身体に溜まった老廃物が浄化されます。
初めてでも出来るリラクソヨガ	★	75分(1,120円)	座って行うポーズを中心に様々なポーズをとり、最後に瞑想で心身を開放していきます。
生命力をよみがえらせるハタヨガ	★★	75分(1,120円)	ハには吸う息、タには吐く息と言う意味もあり、レッスンでは呼吸を意識して、自分自身と向き合ってもらいます。
リフレッシュ体操	★	45分(610円)	音楽のリズムに合わせて楽しみながら運動を行っていきます。ゆっくり進めていきますので始めての方におすすです。
体を捻って整える Twis-Tone	★★	45分(610円)	ひねる動きに全身の筋力を改善・鍛えるトレーニングが加わることで、美しく引き締まったボディラインをつくれます。
はじめてピラティス	★	60分(710円)	初めての方におすすです。肩甲骨周り、骨盤周りを中心に機能改善、向上を目指すプログラム。
ピラティス	★	45分(610円)	肩甲骨周り、骨盤周りを中心に機能改善、向上を目指すプログラム。
はじめて太極拳	★	60分(710円)	太極拳を始めたい方、カンフー体操みたいな楽しいエクササイズで健康を手に入れたい方におすすです。
初級太極拳(24式)	★	60分(710円)	気と技を取り入れた中国武術を学ぶクラスです。緩やかな動作と独特な呼吸法で代謝や内臓機能を高めていきます。
はじめてバレエストレッチ	★	45分(610円)	バレエに挑戦したいと思っていた方、ブランクがある方、今からでもレッスンを始めることで、バレリーナボディを手に入れることは十分可能です。
バレエ基礎	★★	90分(2,040円)	バレエの基礎を学ぶことが出来ます。はじめてのバレエストレッチの発展クラスです。
はじめてバレエ ～ストレッチ&コンディショニング～	★	45分(610円)	はじめてバレエを習いたい方が対象です。バレエの動きでストレッチや筋力トレーニングを行うクラス。
初級バレエ	★★	60分(710円)	バレエの基本的な動作～アレンジ動作を中心に行うクラスです。
はじめてバレトン	★★	60分(710円)	初めての方におすすです。フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
ボディメイク最強メソッド バレトン	★★	60分(710円)	フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
Workout Yoga ～トータルワークアウト～	★★★	60分(710円)	しなやかに、美しい身体づくりの為にトップアスリート監修もつくられたプログラムです。
椅子を使った健康体操 チェアエクササイズ	★	60分(710円)	椅子に座って行うリズミカルな運動で、運動初心者や中高年に適した科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。
綺麗な身体を作るダンスストレッチ	★	45分(610円)	ダンス超初心者から始められる、ストレッチや基礎を重視したレッスン。
はじめてジャズダンス	★	45分(610円)	ジャズダンスが初めてでも大丈夫です。基礎から振り付けまでゆっくり丁寧にを行います。
ティップネスオリジナルプログラム HULA HULA(フランダンス)	★	45分(610円)	フラの基本は踏まえながらも、本格的になりすぎず、フラ経験のない方も楽しめるプログラムです。
パワーラッシュ	★★	45分(610円)	音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目指していきます。

《プール》3ヶ月毎の定期教室開催のみになります。(途中参加可)

教室名	難易度	お試し体験(1回限定)料金	内容
スタート&ターン	★★	1,530円	クロール25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。
効率よく泳ぐ平泳ぎ・バタフライ	★★★	1,530円	バタフライを50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。
水中ウォーキング	★	無料	カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。
ワンポイントアドバイス 20分	★	無料	4泳法のワンポイントアドバイスをを行います。
腰痛予防改善水泳	★	1,530円	体の負担が少ない水中で、筋力UP泳力UPを行っていきます。
クロール	★	1,530円	クロールが楽に長く泳げるようになることを目指すクラスです。
4泳法	★★	1,530円	4泳法を25m以上泳げるのが目標です。基本動作から習得し気持ちよく泳げることを目指します。
4泳法を楽に泳ごう	★★★	1,530円	4泳法25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。
個人メドレーを綺麗に泳ごう	★★★	1,530円	4泳法50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。
リラクソクロール	★	1,530円	初心者向けに基礎からクロールを泳げるようになるためのクラスです。
バタフライ入門	★★	1,530円	これからバタフライの練習をはじめる方で、平泳ぎの手の動かし方、足の動かし方、タイミング、呼吸の基礎技術習得を目指します。
初級クロール・背泳ぎ	★	1,530円	クロール25m泳げる方が対象。クロールの基礎を中心に細かいテクニックを習得していくクラスです。
4泳法改善	★★	1,530円	4泳法のフォーム改善と楽に泳げるようになることを目指します。

教室名	難易度	お試し体験(1回限定)料金	内容
初中級クロール	★★	1,530円	平泳ぎで25Mが泳げるようになることが目標のクラス。初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。
初中級平泳ぎ	★★	1,530円	平泳ぎで25Mが泳げるようになることが目標のクラス。初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。

子供向け定期教室のお申込、料金については、2Fフロントにて受付しております。 1回お試し体験(有料)もごさいます。


■子ども向け教室

教室名	内容
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON!(2歳～年長)親子参加OK!	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON!(年中～小学6年)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
キッズかけっこ教室(年少～年長)	秋の運動会や来年春の運動会に向けて、足を速くしましょう!
ダンスで成長する親子DANCE(3歳～年長)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON!アドバンス(小学1～4年生)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
ママヨガ(4ヶ月～1歳6ヶ月と保護者) ※4ヶ月以上首が据わっていること	ベビーマッサージによる筋肉発達やリラクソ効果を促します。ママの体のメンテナンスとベビーとの繋がりをを感じるヨガを行っていきます。(お父さんも参加OK)
ジュニアストリートダンス(小学1～6年生)	HIPHOP・ブレイクダンスなど様々なスタイルのダンススキルが身に付きます。初めてのダンスをする子供が対象です。
ココロをカラダをリフレッシュ産後エクササイズwithベビー(2か月～1歳と保護者)	軽い運動でカラダを解し、ストレッチで肩こりや腰痛などを解消。カラダもココロもリフレッシュ。
キッズバレエⅠ(満4歳～年中)	基礎や基本姿勢を習得しながら、均整のとれた身体作り、創造力、表現力も磨かれます。
キッズバレエⅡ(年長・小学生1年)	
ジュニアバレエⅠ(小学2・3年)	
ジュニアバレエⅡ(小学4～6年)	
キッズチアダンス(年中～小学1年)	ダンスの技術やチームワークなど、チアスピリットを習得します。基礎体力・相手を応援する心も養えます。
ジュニアチアダンス(小学2～6年)	
ジュニアジャズダンス(小学1～6年)	はじめてジャズダンスを習いたいお子様におすすのプログラムです。
親子で楽しむ運動あそび(1歳6か月～3歳11か月)	遊びを通して挑戦するところ、達成する強さ、健康なカラダを育みます。
キッズかけっこ教室(年少～年長)	秋の運動会や来年春の運動会に向けて、足を速くしましょう!
ジュニアかけっこ教室(小学1～6年)	秋の運動会や来年春の運動会に向けて、足を速くしましょう!
キッズトランポリンプログラムⅠ(年少～年長)	「トランポリンで楽しみながら運動能力UP」をコンセプトに楽しく・無理なく体幹を鍛えるプログラムです。
ジュニアトランポリンプログラム(小学生1～3年)	
トランポリンを活用したコーディネーション運動(小学生4～6年)	

《プール》

教室名	内容
キッズスイミングⅠ 水なれ～クロール(3歳～小学1年生)	水なれ～クロール
ジュニアスイミングⅠ 水なれ～クロール・背泳ぎ(年中以上)	水なれ～クロール・背泳ぎ
ジュニアスイミングⅡ 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー(年中以上)	平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー

NEW! お子様向けNEWプログラム登場! 体験会実施 予約受付中!

	体育のミカタ キッズⅠ(年少～年長)	スポーツ技術の上達には、速く走る、すばやく反応する、滑らかに体を動かす、ボールを投げる・捕る・蹴る・打つなどの能力が必要となります。体育のミカタではマット・とび箱・鉄棒だけでなく、これらの、スポーツ技術を高める基礎的な運動をたくさん取り入れ、運動が苦手なお子さまが、運動を得意になり、運動が得意なお子さまが運動を上手になれるようサポートしていきます。また、挨拶をしっかりと行う、レッスン内で「お約束」を守るなど社会性も身につけていきます。
	体育のミカタ ジュニアⅠ(年長～小2)	
	体育のミカタ ジュニアⅡ(小3～小6)	