

(株) ティップネス 六本木店にて開催！

スポーツ教室

スタジオ、プール

のご案内

10月～12月

フィットネスクラブにて、スタジオ、プールプログラムを実施します！

料金

区内在住者・在勤者・在学者

◆大人 500円(税込)／1回

◆小学生・中学生・高校生 100円(税込)／1回

※現金、主要クレジットカード、交通系IC、バーコード決済にてお支払いください。

※みなトクPAYは対象外です。

申込み・ 問合せ先

以下の電話番号にご連絡ください。先着順で受付します。1人何回でも参加可能です。
各プログラムにつき、定員に達し次第、受付終了します。

※区では、申込みを受け付けておりません。

ティップネス 六本木店

全曜日(木除く) 10時～20時

☎ **03-5474-3531**

※申込みは、該当プログラムの前日20時まで可能です。

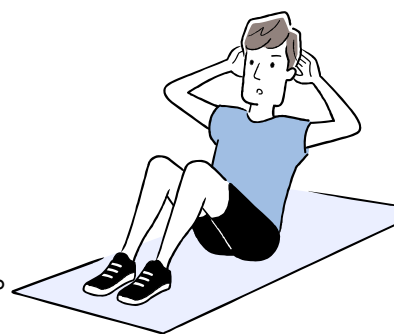
注意事項

- ・ 当日の開始30分前から入館可能です。終了30分後までに退館してください。
- ・ 参加時に、区内在住者・在勤者・在学者であることがわかる証明書をご提示いただきます。(中学生以下は提示不要です。)
- 【在住者】 マイナンバーカード、運転免許証など
- 【在勤者】 社員証、在勤証明書など
- 【在学者】 学生証、在学証明書など
- ・ 参加時に、施設の同意書をご記入いただく必要があります。
- ・ スタジオプログラム時は、シャワーはご利用いただけません。
- ・ 施設内では、係員の指示に必ず従ってください。
- ・ 専用駐車場、専用駐輪場はありません。

場所

ティップネス 六本木店

東京都港区六本木6-6-9 ピラミデビル B1F
六本木駅3番出口 徒歩約3分



スタジオプログラム

10月22日(木曜日)
10:00~10:45

はじめてダンスエクササイズ

(定員30人)
中学生以上参加可

ダンスをしたことがない方でも安心してご参加いただけるクラスです。音楽に合わせて動くことでカラダの機能を高めてくれます。簡単なステップを入れて一緒に楽しみましょう。

11月26日(木曜日)
10:00~10:45

かんたんピラティス

(定員30人)
中学生以上参加

風邪が流行り始める季節、免疫力を高めるピラティスを実施します。柔軟性は関係なくどなたでもお楽しみいただけるクラスです。

12月24日(木曜日)
10:00~10:45

メリクリ親子で協力トレーニング

(定員30人)
親子で参加(2名1組)
※子は小学生以上

親子2人で協力して課題をクリアし楽しみながら運動できるクラスです。

- ・ 動きやすい恰好でご参加ください。
- ・ タオル、室内シューズ、飲み物をご持参ください。

プールプログラム

10月22日(木曜日)
11:30~12:30

からだスッキリアクア(30分)
→フリー遊泳(30分)

(定員30人)
中学生以上参加可

アイテムを使い、水の抵抗を利用したエクササイズを行います。音楽に合わせて全身運動が出来るクラスです。

11月26日(木曜日)
11:30~12:30

やさしいアクアダンス(30分)
→フリー遊泳(30分)

(定員30人)
中学生以上参加可

音楽に合わせて水中で身体を動かします。水中ならではの動きや、ダンスをお楽しみいただけます。

12月24日(木曜日)
11:30~12:30

シェイプアップアクア(30分)
→フリー遊泳(30分)

(定員30人)
中学生以上参加可

クリスマスディナー前にひと汗かきませんか？アイテムを使い、水の抵抗を利用したエクササイズを行います。音楽に合わせて全身運動が出来るクラスです。

- ・ 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物をご持参ください。
- ・ フリー遊泳でゴーグルを使用する場合は、ご自身で用意してください。
- ・ 前半30分のみ参加でフリー遊泳しない場合は、スイミングキャップ、メイク落としも不要です。