

11月23日は ありがとうがいっぱいのスペシャルDAY!

ティップネス感謝祭! そして新小岩店は15周年を迎えます!!

自撮りスポット登場

同僚ピンターご招待!

わくわくドキドキ抽選会

Paint it ORANGE

一瞬で
理想のカラダに変身できる?!



インスタ
映え!

人数制限なし!
ぜひ、お友達やご家族を
誘ってご来館ください!



みんなで
GO!

何が当たるかお楽しみ!

大当たり
!!!



ティップネスカラーで
埋め尽くす!

オレンジ色の何かを身に付けて
来館するとわくわくどきどき抽選会
を追加プレゼント!



抽選券
ゲット!

大塚おびチャレンジ

恒例! 店舗対抗!
大好評につき今年も更替、
最高レベルにチャレンジ!



14:00開始!
ジム フリースペースでお待ちしております

スペシャルDAYレッスン

はじめての方も
いつも参加している方も
大歓迎!



レッスン詳細を参考の上
是非ご参加ください!!

サプリメントバー

★新小岩オリジナル企画

今年も色々なサプリメントを
ご用意しております。
是非飲みに来て下さい



わなげ&射的コーナー

★新小岩オリジナル企画

キッズに通っているお子さま、
会員のお子さま・お孫さんを対象に
今年は射的コーナーを
ご用意!
場所はコミュニティールームです。



15th発表会

★新小岩オリジナル企画

毎年たくさんの方にご参加・
観覧して頂いています。
お客様の日頃の成果を発揮する発表会、
ぜひ応援にきてください。
もちろん今年もスタッフによる
パフォーマンスもあります。



☆レッスン詳細☆

10:30~11:00
超人倶楽部~初級編~
担当:岡崎 遼・中澤 伶

筋力トレーニング・有酸素運動など、なんでもあり
の30分間! サーキット形式で動いて、気持ちの
良い汗を流しましょう!! 初級レベルですので、初
めての方も大歓迎です!

10:45~11:45
ココロとカラダに感謝ヨガ
担当:泉 清香

日々の生活に追われ意識が外側に向きがちな
私たち...ふと立ち止まってご自身の内側を見つ
めてみましょう。いつも頑張ってくれている心と体
に「ありがとう!」と感謝の気持ちを込めて心地良
いポーズ・呼吸法・瞑想を行います。優しい気持
ちになれるヨガのクラスです。

11:00~11:30
ミットとボールで楽々アクアダンス30
担当:新谷 雪乃

アクアミットとアクアボールを使っていつもと違っ
た水の魅力を感じて楽しくダンスをしましょう。

11:15~11:45
パンチ・キックdeシェイプ
担当:近藤 裕美・中澤 伶

パンチ・キックなど格闘技の動きを使ってシェイ
プアップを目指します! 簡単にシンプルな動きを
中心に行うのでカラダに集中して気持ちよく汗を
流しましょう!

11:40~12:10
J-POPアクアダンス30
担当:新谷 雪乃

聞きなじみのあるJ-POPを使ってワクワク
アクアダンスを楽しみましょう!



このクラスは記念撮影対象レッスンです

12:00~12:50
祝15周年 エアロ2
担当:長谷川 昌美

新小岩15周年! エアロ2と一緒に盛り上がりま
しょう! かつてのエアロ愛好家のみならずもぜひ
ぜひ! お待ちしております!

12:00~13:00
感謝パワーラッシュ
担当:原田 佳代子・田中 誠・阿部 良成

日頃の感謝の気持ちを込めてお届けします!
60分間フルに筋肉を使いましょう!

14:45~15:30
まさかのウォーターラッシュ45 Part2
担当:原田 佳代子・田中 誠

前回に引き続き、ウォーターラッシュをまさかの
45分拡大版でお届けします! たっぶり存分に
ウォーターラッシュを楽しみましょう!



このクラスは記念撮影対象レッスンです

14:50~15:35
J-POPシェイプ
担当:近藤 裕美・中澤 伶

誰もが知っているJ-POPに乗ってエクササイズ!
有酸素運動や筋力トレーニングを聞いたことの
ある曲に合わせてだからいつもより楽しんで出来る
...ハズ?!



このクラスは記念撮影対象レッスンです

15:00~16:00
ミドルエアロ60 感謝祭ver.
担当:金親 佐知子

実は金親インストラクターも新小岩歴15年!!
15年分の歴史を紐解いていきましょう!

16:15~16:45
超人倶楽部~上級編~
担当:岡崎 遼・阿部 良成

動いて動いて動きまくる30分間!!
自分の限界に挑戦してみませんか? 内容は当
日のお楽しみ。体力に自信のある方、ぜひお待
ちしております!



このクラスは記念撮影対象レッスンです

【コンディショニングパーク】 フリースペースに
登場

★足ツボロード

足裏からご自身のコンディショニングを確かめて
みませんか? 短時間すぐにご確認できます!
ぜひお立ち寄りください!

★HIITリカバリー

効果的にカラダを変えるためのアクティブな動き
(HIIT)とカラダの疲労を回復させる動き(リカバリー)で
楽しく短時間で効果を実感しましょう。レッスンのクール
ダウンやウォーミング
アップにもおすすめです!