

ワークアウト &
リカバリー

日本橋ワーカーのための

朝活 夕活

カラダ整う

in 福德の森

MORNING & EVENING
ACTIVITIES
2019

朝・夕

朝活 4.16 (火)、5.14 (火)、5.30 (木)、6.12 (水)、6.25 (火)

夕活 4.25 (木)、5.8 (水)、5.22 (水)、6.6 (木)

お近くにお勤めの方、お住まいの方…
どなたでも手ぶらで、気軽にご参加いただけます。

参加費
各日
500円

会場/受付

実施会場: **福德の森**

受付: ティップネス日本橋スタイル

- 当日は、ティップネス日本橋スタイルへお越しください。
 - ヨガマットなどのお貸出しがございます。
 - 雨天・荒天時は日本橋三井タワーアトリウムにて実施いたします。
- 当日、受付時に実施会場をご案内いたします。

参加費

500円 (税込) / 各日

参加特典

- ロッカー、シャワールームのご利用
- レンタルウェア上下
- タオル大小
- ミネラルウォーター

定員

30名 / 各日

本イベントに関するお問合せ



TIPNESS 日本橋 STYLE
03-3516-0105

○平日 7:00 - 23:00

ご参加方法

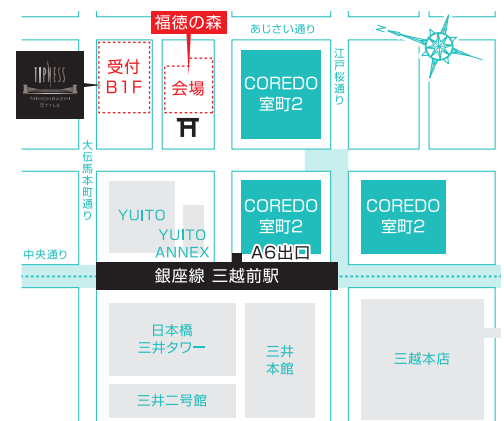
こちらの専用フォームより
お申込みください。



<http://cloud.ml.tipness.co.jp/fukutokunomoriniponbashistyle>

○詳しくは裏面をご覧ください。

アクセスマップ



○地下鉄から直接店舗へアクセスできます。

日本橋ワーカーのための

朝活 夕活

in 福徳の森

MORNING & EVENING
ACTIVITIES
2019

講師紹介



飛澤 正人

ティップネス日本橋スタイルオープンングスタッフとして活躍。長野県出身で幼少期よりスキー選手として活躍。数多くの大会に出場し入賞経験をもつ。



浅川 雅裕

ティップネス日本橋スタイルジムチーフを担当。エクササイズ分野の全てのレッスンを網羅し、自身でもパーソナル資格も保有し、お客様のコンディショニングをサポート。



畑山 朱華

ティップネス日本橋スタイルでレッスンを担当。普段はフロントでサービス業務を担当しながら、会員様の利用をサポートしている。



Tarun (タルン)

ヨガの本場インド出身で幼少の頃からライフスタイルの中でヨガを実践していたことから指導者へ。格闘技ムエタイのメダリストでもある。



劉清

本場中国で気功や太極拳を始め、中国武術伝統大会等多くの大会で優勝したキャリアを持つ。現在はフィットネスクラブを中心に指導している。



杉崎 奈穂

世界のトップブランド「ストットピラティス」認定インストラクターとして身体の調子を整える事を提案。その他にもナチュラルコーディネーターとして食の安全や発酵食品についてのアドバイスも行っている。



浦谷 美帆

全米ヨガアライアンスの資格を保持し年間500本以上のヨガを指導。ヨガと同じく、自分を見つめ対話する時間が持てるアウトドアランニングの指導にも力を入れている。

スケジュール

4/16
(火)

朝活 CARDIO

8:00~8:30 (受付7:30~)

講師: 飛澤 正人

時短・効率を徹底的に考慮し、開発された「QUICKシリーズ」。30分で300キロカロリーの消費を目指します。早朝より爽やかに汗をかいて出勤するの癖になります。

4/25
(木)

夕活 HANUMAN YOGA

18:30~19:30 (受付18:00~)

講師: Tarun (タルン)

ダイナミックな太陽礼拝を繰り返して行うアクティブ且つパワフルなヨガ。終盤には、心地よい呼吸と瞑想によるクールダウンで一日の疲れをリフレッシュできます。

5/8
(水)

夕活 マーシャルBOXING45

18:30~19:15 (受付18:00~)

講師: 浅川 雅裕

リズムに合わせてボクシングの動きをコンビネーションで展開。脂肪燃焼効果とストレス発散にもつながり短時間で効果的に汗がかけます。

5/14
(火)

朝活 太極拳

7:30~8:15 (受付7:00~)

講師: 劉清

朝の心地よい陽の光とともに、穏やかな動きと自然な呼吸で太極拳の動きを実践します。初心者でも安心なスローな動きで、内臓機能や身体機能も改善されます。

5/22
(水)

夕活 CARDIO & WEST SHAPE

18:45~19:30 (受付18:15~)

講師: 畑山 朱華

心肺機能の向上を目指しながら、ウエストまわりを中心に鍛えていきます。ウエストまわりの引き締め効果が期待できます。

5/30
(木)

朝活 ピラティス

7:45~8:30 (受付7:15~)

講師: 杉崎 奈穂

ピラティスを実施することで肩こりの軽減や背筋を意識した動きで背中中のラインを美しく保てます。朝活で正しい姿勢を保ち良い一日のスタートを切りましょう。

6/6
(木)

夕活 POWER YOGA

18:30~19:30 (受付18:00~)

講師: Tarun (タルン)

YOGAのポーズで「筋力トレーニング」の要素を意識した内容。筋肉への負担も少なく無理なく身体を鍛えられます。呼吸と瞑想を交えることでダイエットにも効果があるとされています。

6/12
(水)

朝活 体幹トレーニング&リカバリー

7:45~8:15 (受付7:15~)

講師: 飛澤 正人

初心者の方でも簡単にできる、体幹を意識した自重トレーニング。日常の姿勢が正しくなり生活する動作もスムーズになります。レッスンの締めはリカバリーで体の回復を図ります。

6/25
(火)

朝活 朝YOGA

7:30~8:15 (受付7:00~)

講師: 浦谷 美帆

仕事の忙しさや体調、天候でも乱れやすい自律神経系のバランスを、呼吸と共に整えます。ハタヨガをきっかけに一日の活動量や仕事の効率をアップさせましょう。

一緒にいかがですか?

朝食・夕食応援 オプションサービス

朝活/夕活にご参加の方でご希望の方は追加料金で右記のサービスがついてきます。ご希望される方はお申込み時に必ず①or②を選択ください。

- 食材ご希望の方は2日前までのお申込みとなります。
- 事前予約での調理のため当日食材のキャンセルはできかねます。
- 商品のお渡しは店頭(ティップネス日本橋スタイル)にてご入金後となります。
- 朝活はレッスン終了後、夕活はレッスン前後のお渡しが可能です。



①ベジおにぎり 2個セット 600円(税込)

三分づき米を使用して、野菜、肉、魚を具沢山に挟んだおにぎり。具材はその日の鮮度良好なものを使用しますので選択不可です。

②スムージー(プロテイン配合)
600円(税込)

有機や無農薬栽培の食材を使用し、オーガニックのスーパーフードを取り入れたグリーンデトックススムージーです。

食材提供: delifas!DELI
東京都中央区日本橋本町3-3-3 1F
TEL: 03-6260-8432
(営業時間 平日8:00~16:00)