

2016年  
11月1日(火)~  
利用開始

「もっと自由な使い方」  
を手に入れよう!

Open 24hours  
**FASTGYM24**  
Operated by TIPNESS



**TIPNESS** フィットネスクラブ  
ティップネス

フィットネスクラブ

# ティップネス小岩も使える 「つと払いプラン」登場!



／ファストジム24 小岩会員様限定／  
**つと払いプラン**  
別途 **1,000円/回**  
(税込1,080円)

## ジム以外でもトレーニング、リフレッシュもしたい!

いろいろな目的、ご希望に合わせた施設・サービスをティップネス小岩でご用意しています。  
ファストジム24小岩とティップネス小岩の相互利用で、「もっと楽しい」フィットネスライフをご提案します。

### 多彩なプログラムが楽しめる!! グループレッスンでエクササイズ



20分で効果が期待できるショートレッスンを含むおすすめのTIPファンクショナルトレーニングをはじめ、ヨガ・ピラティス・ダンス系レッスン、格闘技系レッスンなど『キレイ・美』『癒・リラックス』『ストレス解消』『スタイル改善』楽しみながらカラダを動かせるプログラムを、週160本以上ご用意!

### 気持ちよくカラダを動かせる!! プールで全身運動



25m×5コースのプールで、  
スイミングやウォーキングを楽しめます。  
高能力ろ過処理によるキレイな水質が自慢です!



### トレーニング後にカラダをケアできる!! お風呂・サウナでリフレッシュ



芯から温まる人工温泉【準天然】光明石温泉®やサウナで、  
日頃の疲労回復・ストレス解消! 男女更衣室も完備しています。

ドライサウナ

スチームサウナ(女性専用)

リラクゼーションルーム

### その他にも、カラダにうれしいサービスがたくさん!

カラダの状態がわかる

Dr.フィットネスも



目的にあった  
トレーニング  
メニューをご提案  
いたします。

目的に合わせて選べる

パーソナルトレーニング(有料)も



詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

ティップネス  
小岩

営業時間 | 平日 10:00~23:00 土曜 10:00~21:00 日曜・祝日 10:00~20:00 休館日 | 毎週水曜日・年末年始・メンテナンス休館  
※ティップネス小岩をご利用の際は、セキュリティカード、身分証をフロントへご提示ください。また、外履きシューズではご利用頂けませんので、内履き用の運動に適したシューズをご持参ください(有料レンタルも有)。

ティップネス  
小岩

ティップネスの施設・プログラムに関して  
03-5612-5047

ファストジム24  
小岩

つと払いプラン・ファストジム24に関して  
03-5622-0701

ティップネス  
お客様情報ダイヤル

常駐時間外の問い合わせに関して  
0120-208-025 毎日 9:00~21:00  
(年末年始除く)