

ティップネス天王寺

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム	プール
08:30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野史	健康エール 45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵		
11:00	予約	予約		
15				
30				
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 NAO	カラダほぐす YOGA45 11:40~12:25 林 尚美	スイミング スクール30 11:50~12:20 山下 志洋	
12:00	指定	予約	有料	
15			クロール 入門30 12:30~13:00 山下 志洋	
30	BAILA BAILA45 12:40~13:25 山内 秀美	NAO STYLE DANCE 12:45~13:30 NAO	スイミング スクール40 13:10~13:50 山下 志洋	
45	指定	有料	有料	
13:00				
15				
30	[MOVE BODY] CONDITION45 13:45~14:30 JUNKO	ベリーダンス フィットネス 有料クラス60 13:45~14:45 山内 秀美		
45	予約	有料		
14:00				
15				
30	MAT PILATES45 14:50~15:35 鼻野 佳奈恵	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 15:00~15:45 青松 勇守		
45	予約	予約		
15:00				
15				
30	ボディメイク スクール 16:00~17:00 青松 勇守	キッズダンス K-POP ダンス 16:30~17:30		
45	有料	予約		
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10~19:55 Riho	POWER FLOW PILATES45 19:05~19:50 永井 光	少人数制 スイミング 初級 19:30~20:20 柴田 英孝	
45	指定	予約	有料	
20:00				
15				
30	[MOVE BODY] SHAPE45 20:15~21:00 永井 光	HIT TRAINING45 20:10~20:55 青松 勇守		
45	予約	予約		
21:00				
15	アップデート			
30	[MOVE BODY] FIGHT30 21:20~21:50 永井 光	ストレッチ20 21:05~21:25		
45	予約			
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。
また、i TIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム	プール
08:30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ 8:45~9:45			キッズスイミング 8:45~9:45
11:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ 9:50~10:50			キッズスイミング 9:50~10:50
12:00				
15				
30	キッズ 体育のミカタ 10:55~11:55	ヨガ45 10:45~11:30 高木 三枝		キッズスイミング 10:55~11:55
45		予約		
13:00				
15				
30	キッズ 体育のミカタ 12:00~13:00	HULA HULA 11:50~12:35 草西 史子		
45		予約		
14:00				
15				
30	[MOVE BODY] FIGHT45 13:20~14:05 永井 光	ベリーダンス フィットネス 有料クラス60 13:00~14:00 草西 史子		
45	予約	有料		
15:00				
15				
30	[MOVE BODY] SHAPE45 14:25~15:10 永井 光	はじめて フリースタイル ダンス 14:20~14:50 kuripon		
45	予約	予約		
16:00				
15				
30	[MOVE BODY] CONDITION30 15:25~15:55 永井 光	kuripon STYLE DANCE 15:05~15:50 kuripon	ピラティス スクール 15:05~15:50 海野 陽子	
45	予約	有料	有料	
17:00				
15				
30	BAILA BAILA45 16:10~16:55 規矩 圭造	カラダほぐす YOGA45 16:10~16:55 海野 陽子		
45	指定	予約		
18:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:10~17:55 竹若 典子	規矩STYLE DANCE 17:10~17:55 規矩 圭造	ボディメイク スクール 17:05~18:05 青松 勇守	
45	指定	有料	有料	
19:00				
15				
30	YOGA School 18:05~19:05 南部 若菜	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 18:15~19:00 竹若 典子		
45	有料	有料		
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

指定 … スタジオ指定クラスオプションをご契約、または都度購入の方が
ご参加いただける指定クラス。

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム	プール
08:30				
45				
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ 8:45~9:45			キッズスイミング 8:45~9:45
11:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ 9:50~10:50			キッズスイミング 9:50~10:50
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30	カラダほぐす YOGA45 11:35~12:20 杉山 憲子	機能調整 スクール 11:35~12:20 井手口 博登		キッズスイミング 10:55~11:55
45	予約	有料		
14:00				
15				
30	ZUMBA 12:40~13:25 城 朱美	BASE WALK45 12:45~13:30 杉山 憲子		
45	予約	予約		
15:00				
15				
30	[MOVE BODY] POWER45 13:55~14:40 長谷川 雅奈	ストレッチ20 13:50~14:10 石橋 愛里		
45	予約	予約		
16:00				
15				
30	[MOVE BODY] FIGHT45 15:10~15:55 長谷川 雅奈	SPARTAN CIRCUIT30 14:25~14:55 石橋 愛里		
45	予約	予約		
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				