2026年 3月～

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 石橋阪大前

［営業時間］平日 9:00～23:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:00～19:00
［T E L］072-762-1811
［休 館 日］毎週金曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい！ https://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
ヨガ45 10:30～11:15 東園 昭子 予約	ZUMBA 10:25～11:10 Maya 予約	たのしいエクササイズ 9:30～10:30 有料 予約		ベビースイミング45 10:30～11:15
エアロ1 11:35～12:15 東園 昭子 予約	HULA HULA 11:30～12:15 岡本 ゆう子 予約	ソナエルトレーニングクラブ 11:00～12:00 有料 予約		オリジナルスイミング 11:30～12:15 大山 雄一郎 有料
BAILA BAILA45 12:35～13:20 岡本 ゆう子 予約	アロマヒーリングストレッチ30 12:35～13:05 柳田 美千代 予約			NEW はじめてスイム30 12:30～13:00 大山 雄一郎
【MOVE BODY】POWER30 13:40～14:10 福澤 季代 予約	【MOVE BODY】DANCE45 13:35～14:20 NAMIKA 予約	ERI HULA 45 13:40～14:25 藤村 恵理 有料 予約		回数制スイムスクール 13:30～14:30 中村 誠一 有料
ERI HULA 30 14:30～15:00 藤村 恵理 有料 予約		フリースタイルダンス 14:40～15:25 NAMIKA 有料 予約		
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ バトントワリング 17:00～18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35			キッズスイミング 16:35～17:35
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			キッズスイミング 17:45～18:45
	FAST WALK30 19:15～19:45 吉原 陽子 予約	基礎DANI15 19:30～19:45		キッズスイミング 18:50～19:50
		ストレッチ15 19:50～20:05		
【MOVE BODY】DANCE45 20:10～20:55 吉原 陽子 予約	オリジナルビラティス45 20:00～20:45 糸井 光 予約		スタートFit ～おなか引き締め～15 20:15～20:30 / スタートFit ～ヒップアップ～15 20:35～20:50	
	POWER FLOW PILATES45 21:05～21:50 糸井 光 予約			

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
健康ストレッチ45 10:30～11:15 北野 史 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 10:40～11:00 / スタートFit ～ヒップアップ～20 11:05～11:25			
エアロ1 11:35～12:15 北野 史 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 11:50～12:20 福澤 季代 予約			スイミングサークル60 11:00～12:00
ヨガ45 12:45～13:30 広野 美香子 予約	ジャズダンス45 12:40～13:25 KEIKO 予約			回数制スイムスクール 13:00～14:00 中村 誠一 有料
ストリートダンス45 13:50～14:35 KEIKO 予約	オリジナルビラティス45 13:55～14:40 川下 栄治 予約		スタートFit ～おなか引き締め～15 14:00～14:15 / スタートFit ～ヒップアップ～15 14:20～14:35	アクアダンス30 14:30～15:00 太田 順子
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00～15:45 川下 栄治 予約	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ空手 17:00～18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35			キッズスイミング 16:35～17:35
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			キッズスイミング 17:45～18:45
		基礎DANI20 19:30～19:50		キッズスイミング 18:50～19:50
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:00～20:45 川下 栄治 予約	限界HUKKIN 20:05～20:20 / Punch'n Kick15 20:25～20:40			アクアオリジナル30 MIZUNOアクアベーシックファン 20:15～20:45 高松 真由美
【MOVE BODY】FIGHT45 21:05～21:50 並木 啓 予約	ヨガ45 21:10～21:55 寺田 風太 予約			アクアダンス30 20:50～21:20 高松 真由美

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
ジャズダンス45 10:30～11:15 兵頭 ますみ 予約	BASE WALK45 10:25～11:10 吉原 陽子 予約			オリジナルスイミング 9:20～10:05 大山 雄一郎 有料
カラダほぐすYOGA45 11:35～11:55 JUNKO 予約	NEW Ageless Mobi20 11:35～11:55 柳田 美千代 予約	ジャズスクール 11:30～12:30 兵頭 ますみ 有料 予約		ベビースイミング45 10:30～11:15
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45～13:30 石河 香 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 12:30～13:00 柳田 美千代 予約			アクアダンス30 11:30～12:00 吉原 陽子
	ストレッチ20 13:15～13:35			
エアロ1 13:50～14:30 高島 リサ 予約	石河オリジナルスクール 13:50～14:50 石河 香 有料 予約	ソナエルトレーニングクラブ 13:30～14:30 有料 予約		回数制スイムスクール 13:00～14:00 中村 誠一 有料
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:10～15:55 石河 香 有料 予約	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	たのしいエクササイズ 15:00～16:00 有料 予約		キッズスイミング 14:30～15:30
キッズ ストリートダンス キッズ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ ストリートダンス 17:35～18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			キッズスイミング 16:35～17:35
				キッズスイミング 17:45～18:45
ノンストップBAILA BAILA45 19:20～20:05 岡本 ゆう子 予約	Ageless Mobi30 19:25～19:55 加藤 夏帆 予約			キッズスイミング 18:50～19:50
【MOVE BODY】POWER30 20:25～20:55 持田 隼太 予約	Free Style Yoga 20:15～21:00 寺田 風太 予約	オリジナルエアロビクススクール ～アバタン～ 20:20～21:20 岡本 ゆう子 有料 予約		
ストレッチ20 21:10～21:30				

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
ヨガ45 10:30～11:15 狩谷 えりか 予約	スタートFit ～ダイエット～20 10:50～11:10			オリジナルスイミング 9:20～10:05 大山 雄一郎 有料
FAST WALK45 11:35～12:20 的場 さやか 予約	オリジナルビラティス45 11:30～12:15 澤野 利恵 予約		スタートFit ～おなか引き締め～15 11:30～11:45 / スタートFit ～ヒップアップ～15 11:50～12:05	アクアミット+F 30 10:30～11:00 澤野 利恵
ZUMBA 12:40～13:25 的場 さやか 予約	HULA HULA 12:45～13:30 杉山 憲子 予約			回数制スイムスクール 13:00～14:00 中村 誠一 有料
【MOVE BODY】POWER45 13:45～14:30 福澤 季代 予約	太極拳45 13:50～14:35 中井 薫 予約			スイミングサークル60 14:10～15:10
42式総合太極拳 14:50～15:50 中井 薫 有料 予約	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
NEW キッズダンス K-POPダンス 16:35～17:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35～17:35			キッズスイミング 16:35～17:35
NEW キッズダンス K-POPダンス 17:45～18:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			キッズスイミング 17:45～18:45
				キッズスイミング 18:50～19:50
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:05～20:50 西田 予約	SPARTAN CIRCUIT30 19:50～20:20 / Punch'n Kick20 20:30～20:50			
【MOVE BODY】POWER45 21:15～22:00 並木 啓 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 21:10～21:55 西田 有料 予約		限界SQUAT 21:10～21:25 / スタートFit ～ヒップアップ～15 21:30～21:45	

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
キッズ 体育のミカタ キッズ 9:20～10:20				キッズスイミング 9:25～10:25
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:25～11:25	ヨガ45 10:15～11:00 広野 美香子 予約			キッズスイミング 10:35～11:35
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:20～12:05 青松 勇守 予約			キッズスイミング 11:40～12:40
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 12:35～13:35	はじめてボクササイズ 12:25～13:10 青松 勇守 予約			キッズスイミング 12:45～13:45
	【MOVE BODY】CONDITION30 13:30～14:00 JUNKO 予約			キッズスイミング 13:45～14:45
【MOVE BODY】SHAPE45 14:10～14:55 加藤 夏帆 予約 アップデート	MAT PILATES45 14:15～15:00 JUNKO 予約			キッズスイミング 14:50～15:50
【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 加藤 夏帆 予約	アクティブストレッチ 15:20～15:50 横道 美奈 予約			
	健康エール30 16:20～16:50 加藤 夏帆 予約			キッズスイミング 15:55～16:55
				キッズスイミング 17:00～18:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
キッズ 体育のミカタ キッズ 9:20～10:20				キッズスイミング 9:25～10:25
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:25～11:25	カラダほぐすYOGA45 10:55～11:40 Fumi 予約			キッズスイミング 10:35～11:35
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	MAT PILATES45 11:55～12:40 Fumi 予約			キッズスイミング 11:40～12:40
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00～13:45 Fumi 予約	スタートFit ～ダイエット～15 13:00～13:15 / SPARTAN CIRCUIT30 13:25～13:55			キッズスイミング 12:45～13:45
ZUMBA 14:00～14:45 Seiya 予約	ストレッチ15 14:05～14:20 / スタートFit ～おなか引き締め～15 14:40～14:55			NEW 【MOVE BODY】AQUA30 14:10～14:40 持田 隼太 アップデート
【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 持田 隼太 予約	限界SQUAT 15:05～15:20 / ストレッチ15 15:30～15:45			スイミングサークル60 15:00～16:00
	ヨガ45 16:10～16:55 寺野 美香 予約			