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 武庫之荘

［営業時間］平日 9:30～23:00
土曜 8:00～21:00
日曜 8:00～19:00
祝日 9:30～19:00
［T E L］06-6439-3888
［休 館 日］毎週水曜

- 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	プールA
ヨガ60 10:00～11:00 広野 美香子 予約	ベリーダンスフィットネス有料クラス30 9:45～10:15 Rummy	
	ベリーダンスフィットネス 10:25～11:10 Rummy 予約 アップデート	四泳法入門30 10:35～11:05 寺井 恣
オリジナルピラティス45 11:20～12:05 黒厚子 智子 予約	ピックルボール 11:30～12:30 有料	月替わりスイミングスクール 11:15～12:15 寺井 恣 有料
エアロ1 12:20～13:00 黒厚子 智子 予約		アクアダンス30 12:25～12:55 井上 大樹
ヨガ45 13:15～14:00 川口 伸枝 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50 井上 大樹 予約	
HULA HULA 14:20～15:05 堀内 彰子 予約	スタートFit ～おなか引き締め～15 14:15～14:30 / スタートFit ～ヒップアップ～15 14:35～14:50	
キッズ体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタ 16:35～17:35	キッズダンスK-POPダンス 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 17:40～18:40	キッズダンスK-POPダンス 17:40～18:40	キッズスイミング 17:40～18:40
【MOVE BODY】DANCE45 19:20～20:05 松野 優 予約	HULA HULA 19:15～20:00 堀田 大輔 予約	キッズスイミング 18:45～19:45
【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 松野 優 予約	カラダほぐすYOGA45 20:20～21:05 島田 真理 予約	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
BAILA BAILA45 9:55～10:40 規矩 圭造 予約	カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 JUNKO 予約	ウォーク&ジョグ30 10:00～10:30 苅山 奈保
HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:55～11:40 乾 真理子 予約	エアロ1 11:05～11:45 加藤 良 予約	ベビースイミング45 11:00～11:45
エアロ2 12:00～12:50 乾 真理子 予約	ステップ1 12:05～12:45 加藤 良 予約	
アロマヒーリングストレッチ30 13:10～13:40 水本 晴歌 予約	ストリートオールジャンルダンススクール 13:10～13:40 中西 真理子 有料	NEW 【MOVE BODY】AQUA30 13:15～13:45 松野 優 アップデート
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 中西 真理子 予約	バレエスクール 14:00～15:00 萬谷 沙依 有料	アクアダンス30 14:00～14:30 Ryo
キッズ体育のミカタ 15:30～16:30	キッズチアダンス 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタ 16:35～17:35	キッズチアダンス 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 17:40～18:40	キッズチアダンス 17:35～18:35	キッズスイミング 17:40～18:40
エアロ2 19:30～20:20 佐藤 美由紀 予約	SPARTAN CIRCUIT30 19:20～19:50 / Ageless Mobi20 20:00～20:20 藤井 義仁	キッズスイミング 18:45～19:45
【MOVE BODY】POWER45 20:40～21:25 藤井 義仁 予約	ZUMBA 20:35～21:20 岡山 裕介 予約	

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
MAT PILATES45 10:15～11:00 Shoco 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 10:00～10:20 / アロマヒーリングストレッチ30 10:35～11:05 松野 優 予約	アクアダンス30 10:00～10:30 後藤 圭那	
BAILA BAILA45 11:20～12:05 佐藤 美由紀 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 11:25～12:10 松野 優 予約	スイムスキル30 11:00～11:30 北田 麻子 / スイムクリニック60 11:45～12:45 北田 麻子 有料	ベビースイミング45 11:00～11:45
HIPHOP45 12:25～13:10 MITSURU 予約	エアロ1 12:30～13:10 佐藤 美由紀 予約		
【MOVE BODY】FIGHT30 13:30～14:00 梶村 友美 予約	姿勢改善サークル 13:40～14:30 Shoco 有料		
【MOVE BODY】POWER30 14:20～14:50 梶村 友美 予約			
キッズ体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタ 16:35～17:35	キッズ空手 16:30～17:30	キッズスイミング 16:35～17:35	
キッズ体育のミカタ 17:40～18:40	キッズ空手 17:35～18:35	キッズスイミング 17:40～18:40	
BAILA BAILA45 19:20～20:05 YOSHI 予約	Ageless Mobi20 19:20～19:40 石原 昭太朗 / ヨガ45 19:55～20:40 JUNKO 予約	キッズスイミング 18:45～19:45	
【MOVE BODY】DANCE30 20:20～20:50 YOSHI 予約			
【MOVE BODY】POWER30 21:10～21:40 石原 昭太朗 予約	ローラーピラティス45 20:55～21:40 岡田 香奈 有料		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
ヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 梶原 ゆい 予約	太極拳60 10:00～11:00 大野 一惠 予約	スイムスクール45 10:35～11:20 北田 麻子 有料
エアロ1 11:30～12:10 中井 英人 予約	ZUMBA 11:20～12:05 梶原 ゆい 予約	スイムスクール60 11:30～12:30 北田 麻子 有料
オリジナルコンディショニング45 12:30～13:15 中井 英人 予約	ヨガ60 12:30～13:30 押谷 えりか 予約	アクアダンス30 13:15～13:45 Ryo
週替わり有料スクール 13:35～14:20 中井 英人 有料	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 YOSHI 予約	キッズ幼稚園授業 14:00～15:00
キッズ体育のミカタ 15:30～16:30	キッズバレエ 15:30～16:30	キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体育のミカタ 16:35～17:35	キッズバレエ 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 17:40～18:40	キッズバレエ 17:35～18:35	キッズスイミング 17:40～18:40
フリースタイルダンス 19:30～20:15 KEIKO 予約	限界SQUAT 19:10～19:25 / アクティブストレッチ 19:35～20:05 梶村 友美 予約	キッズスイミング 18:45～19:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:35～21:20 KEIKO 予約	【MOVE BODY】SHAPE30 20:25～20:55 梶村 友美 予約 アップデート / 【MOVE BODY】FIGHT30 21:10～21:40 梶村 友美 予約	スイムスキル60 21:00～22:00 橋本 貴幸 有料

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
キッズ体育のミカタ 9:20～10:20		キッズスイミング 9:30～10:30
キッズ体育のミカタ 10:25～11:25	キッズストリートダンス 10:25～11:25	キッズスイミング 10:35～11:35
キッズ体育のミカタ 11:30～12:30	キッズストリートダンス 11:30～12:30	キッズスイミング 11:40～12:40
キッズ体育のミカタ 12:35～13:35	ベリーダンスフィットネス有料レッスン 12:45～13:30 山内 秀美 有料	キッズスイミング 12:45～13:45
ベリーダンスフィットネス 13:55～14:40 山内 秀美 予約 アップデート	エアロ1 13:45～14:25 白木 英里 予約	キッズスイミング 13:50～14:50
NEW 【MOVE BODY】DANCE30 15:00～15:30 山内 秀美 予約	MAT PILATES45 14:40～15:25 白木 英里 予約	キッズスイミング 14:55～15:55
【MOVE BODY】FIGHT30 15:50～16:20 杉本 亘 予約	カラダほぐすYOGA45 15:45～16:30 白木 英里 予約	キッズスイミング 16:10～17:10
【MOVE BODY】POWER45 16:45～17:30 杉本 亘 予約		キッズスイミング 17:10～18:10
ストレッチ30 17:50～18:20 大西 菜々美 予約	ストリートダンススクール75 18:15～19:30 kuripon 有料	キッズスイミング 18:10～19:10
みいのオリジナルエアロ 18:40～19:30 佐藤 美由紀 有料		キッズスイミング 19:10～20:10

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
キッズ体育のミカタ 9:20～10:20		キッズスイミング 9:30～10:30	ベビースイミング45 9:30～10:15
キッズ体育のミカタ 10:25～11:25	キッズ卓球 10:25～11:25	キッズスイミング 10:35～11:35	
キッズ体育のミカタ 11:30～12:30	キッズ卓球 11:30～12:30	キッズスイミング 11:40～12:40	
キッズ体育のミカタ 12:35～13:35	リラックスヨガ45 13:00～13:45 寺野 美香 予約	キッズスイミング 12:45～13:45	
シェイピング30 13:50～14:20 杉本 亘 予約	ヨガ45 14:00～14:45 寺野 美香 予約	キッズスイミング 13:50～14:50	
BAILA BAILA45 14:35～15:20 佐藤 美由紀 予約		キッズスイミング 14:55～15:55	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35～16:20 川原 恭代 予約			
【MOVE BODY】FIGHT45 16:35～17:20 杉本 亘 予約	ストリートオールジャンルダンススクール 16:35～17:35 川原 恭代 有料		