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 高槻

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ 休館日 ■ 祝日

［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］072-686-2720
［休 館 日］毎週木曜

・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	プールB
骨盤リズムダイエット45 10:15～11:00 まり 予約 アップデート	【有料】動ける身体作りヨガ 10:00～10:50 岡田 香奈 有料 予約		ベビースイミング45 10:30～11:15
オリジナルピラティス45 11:15～12:00 まり 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 岡田 香奈 予約	アクアダンス45 11:45～12:30 上津原 千恵	
エアロ1 12:15～12:55 まり 予約	シェイピング30 12:25～12:55 下城 衣里 予約		
ベリーダンスフィットネス 13:15～14:00 草西 史子 予約 アップデート	Punch'n Kick20 13:15～13:35		
	【有料】ピックルボール 13:50～14:50 有料 予約		
キッズダンス 15:30～16:30	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
キッズダンス 16:40～17:40	キッズ体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイミング 16:40～17:40
キッズダンス 17:40～18:40	キッズ体育のミカタ 17:40～18:40		キッズスイミング 17:40～18:40
			キッズスイミング 18:40～19:40
【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 藤井 薗哉 予約	ヨガ45 19:30～20:15 林 尚美 予約		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 藤井 薗哉 予約	【有料】ピックルボール～コート貸し～ 20:30～21:30 有料 予約		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
【有料】リサ オリジナルエアロ～初中級～ 10:15～11:05 高島 リサ 有料 予約	親子で楽しむ運動あそび親子 10:30～11:30	【有料】大ちゃんアクア（日程・内容は館内掲示をご覧ください） 10:30～11:15 井上 大樹 有料	
オリジナルコンディショニング45 11:25～12:10 高島 リサ 予約			
【MOVE BODY】POWER45 12:30～13:15 倉地 祐衣 予約	HULA HULA 12:25～13:10 杉山 憲子 予約	アクアミット+F 30 12:50～13:20 刈山 奈保	
FAST WALK45 13:35～14:20 倉地 祐衣	ヨガ45 13:30～14:15 押谷 えりか 予約	アクアダンス30 13:30～14:00 刈山 奈保	
	NEW セミパーソナル 14:30～15:00		
キッズダンス 15:30～16:30	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
キッズダンス 16:40～17:40	キッズ体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイミング 16:40～17:40
キッズダンス 17:40～18:40	キッズ体育のミカタ 17:40～18:40		キッズスイミング 17:40～18:40
	キッズ体育のミカタ 18:40～19:40		キッズスイミング 18:40～19:40
POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 的場 さゆり 予約	NEW Ageless Mobi20 20:00～20:20		
ZUMBA 20:35～21:20 的場 さゆり 予約	SPARTAN CIRCUIT20 20:40～21:00		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
骨盤リズムダイエット45 10:10～10:55 倉地 祐衣 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA45 10:10～10:55 王 秀雅 予約		ベビースイミング45 10:30～11:15
【MOVE BODY】DANCE45 11:10～11:55 YOSHI 予約	ステップ1 11:10～11:50 王 秀雅 予約	NEW 【MOVE BODY】AQUA30 11:35～12:05 吉原 美帆 アップデート	
BAILA BAILA45 12:15～13:00 YOSHI 予約	エアロ2 12:15～13:05 まり		
ZUMBA 13:30～14:15 Maya 予約	ヒーリングストレッチ45 13:20～14:05 Hajime 予約	スイムマスター45 13:20～14:05 まり	
	【有料】ボディメンテナンス45 14:15～15:00 Hajime 有料 予約		
キッズチアダンス 15:30～16:30	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
キッズチアダンス 16:40～17:40	キッズ体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイミング 16:40～17:40
キッズチアダンス 17:40～18:40	キッズ体育のミカタ 17:40～18:40		キッズスイミング 17:40～18:40
	NEW Ageless Mobi20 19:00～19:20		キッズスイミング 18:40～19:40
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 規矩 圭造 予約	【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 山崎 隆央 予約		
【MOVE BODY】SHAPE30 20:25～20:55 大嶋 天梧 予約 アップデート	有料 予約 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:30～21:00 規矩 圭造		
【MOVE BODY】FIGHT30 21:10～21:40 石川 優子 予約	【有料】フリースタイルダンス30 21:05～21:35 規矩 圭造 有料 予約		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
エアロ1 10:20～11:00 澤野 利恵 予約	【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 白木 英里 予約		ベビースイミング45 10:30～11:15
BASE WALK45 11:20～12:05 白木 英里 予約	【MOVE BODY】DANCE45 11:15～12:00 中谷 梨乃 予約	アクアミット+F 45 11:30～12:15 澤野 利恵	
MAT PILATES45 12:25～13:10 白木 英里 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20～13:05 中谷 梨乃 予約	月替わり4泳法スクール 12:45～13:30 山下 志洋 有料	
【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 藤井 薗哉 予約	ストレッチ30 13:25～13:55 吉原 美帆 予約		
キッズチアダンス 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズチアダンス 16:40～17:40	キッズ空手60 16:40～17:40		キッズスイミング 16:40～17:40
キッズチアダンス 17:40～18:40			キッズスイミング 17:40～18:40
【MOVE BODY】DANCE45 19:25～20:10 阿部 真佐美 予約	【有料】ピックルボール 19:20～20:20 有料 予約		キッズスイミング 18:40～19:40
ストリートダンス45 20:30～21:15 阿部 真佐美 予約	SPARTAN CIRCUIT20 20:35～20:55		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
エアロ1 10:00～10:40 井上 大樹 予約	キッズ体育のミカタ 9:45～10:45		キッズスイミング 9:45～10:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00～11:45 NAO 予約	キッズ体育のミカタ 10:50～11:50		キッズスイミング 11:00～12:00
NAO STYLE DANCE 12:05～12:55 NAO 有料 予約	キッズ体育のミカタ 11:55～12:55		キッズスイミング 12:10～13:10
ヨガ60 13:15～14:15 南部 若菜 予約	キッズ体育のミカタ 13:00～14:00		キッズスイミング 13:10～14:10
HULA HULA 14:35～15:20 堀内 彰子 予約	キッズバレエ 14:40～15:40		キッズスイミング 14:10～15:10
【MOVE BODY】DANCE45 15:35～16:20 吉原 陽子 予約	キッズバレエ 15:40～16:40		キッズスイミング 15:30～16:30
【MOVE BODY】POWER45 16:40～17:25 大嶋 天梧 予約	キッズバレエ 16:50～17:50		キッズスイミング 16:40～17:40
キッズチアダンス テクニック60 17:50～18:50	キッズダンス 18:15～19:15		キッズスイミング 17:40～18:40
キッズチアダンス 75 18:55～20:10	キッズダンス 19:15～20:15		キッズスイミング 18:40～19:40

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
BAILA BAILA45 10:00～10:45 小倉 優 予約	キッズ体育のミカタ 9:45～10:45		キッズスイミング 9:45～10:45
ヨガ45 11:00～11:45 実未 予約	キッズ体育のミカタ 10:50～11:50		キッズスイミング 11:00～12:00
MAT PILATES45 12:05～12:50 実未 予約	キッズ体育のミカタ 11:55～12:55		キッズスイミング 12:10～13:10
【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 西浦 里桜 予約	ダンスのミカタ 13:15～14:00		キッズスイミング 13:10～14:10
【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 京田 英僭 予約	ダンスのミカタ 14:15～15:15		キッズスイミング 14:10～15:10
【MOVE BODY】SHAPE45 15:20～16:05 神戸 柚佳 予約 アップデート	【有料】ピックルボール 15:45～16:45 有料 予約		キッズスイミング 15:30～16:30
【有料】レッスン枠（日程・内容は館内掲示をご覧ください） 16:30～17:30 有料 予約			キッズスイミング 16:40～17:40
			キッズスイミング 17:40～18:40