



# 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		MAT PILATES30 10:20~10:50 鼻野 佳奈恵		
11:00	健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野 史	Ageless Martial20 11:05~11:25 NEW		
15				
30				
45				
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 指定 NAO	カラダほぐす YOGA45 11:40~12:25 林 尚美		
15				
30				
45				
13:00	BAILA BAILA45 12:40~13:25 山内 秀美	NAO STYLE DANCE 12:45~13:30 NAO		背泳ぎ 入門30 12:30~13:00 山下 志洋
15				
30				
45				
14:00	[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		スイミングスクール40 13:10~13:50 山下 志洋
15				
30				
45				
15:00				
15				
30		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 15:00~15:45 青松 勇守		[MOVE BODY] AQUA45 14:50~15:35 鼻野 佳奈恵
45				
16:00				
15				
30	ボディメイク スクール 16:00~17:00 青松 勇守			
45				
17:00		キッズダンス K-POP ダンス 16:30~17:30		
15				
30				
45				
18:00		キッズダンス K-POP ダンス 17:35~18:35		
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				

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				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
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				

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				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
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				