2026年 4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 柴田 竜一 予約	しっかりソナトレ60 11:00～12:00 有料		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			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 アップデート	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			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 阿部 真佐美 予約 アップデート	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 阿部 真佐美 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
				キッズスイミング 18:50～19:50
【MOVE BODY】SHAPE30 19:35～20:05 予約		基礎DAN!20 19:35～19:55		
【MOVE BODY】FIGHT30 20:25～20:55 予約 アップデート	オリジナルピラティス45 20:00～20:45 永井 光 予約	ストレッチ15 20:00～20:15		
【MOVE BODY】POWER30 21:15～21:45 予約	POWER FLOW PILATES45 21:05～21:50 永井 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 ～おなかを引き締め～20 10:40～11:00			
	NEW Ageless Martial20 11:10～11:30			
エアロ1 11:35～12:15 北野 史 予約	HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:45～12:30 青松 勇守 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	やさしいボクササイズ 12:50～13:35 青松 勇守 予約	KEIKO ジャズダンススクール 12:40～13:25 KEIKO 有料 予約		回数制スイムスクール 13:00～14:00 中村 誠一 有料
やさしいストリートダンス 13:50～14:35 KEIKO 予約	オリジナルピラティス45 13:55～14:40 川下 栄治 予約		スタートFit ～おなかを引き締め～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 アップデート	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
				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 アップデート	エアロ1 20:10～20:50 加藤 良 予約			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 佐藤 由佳
ステップ1 21:10～21:50 加藤 良 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 佐藤 由佳

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 アップデート			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 11:35～12:20 JUNKO 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 11:30～12:00 柳田 美千代	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
	ストレッチ 12:10～12:30			アクアダンス30 11:30～12:00 吉原 陽子
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 石河 香 予約 アップデート	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
エアロ1 13:50～14:30 東 芳江 予約	石河オリジナルスクール 13:50～14:50 石河 香 有料 予約	はじめてソナトレ 13:30～14:30 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	はじめてたのエク 15:00～16:00 有料		キッズスイミング 15:30～16:30
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 16:35～17:35
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 17:45～18:45
ノンストップBAILA BAILA45 19:20～20:05 岡本 ゆう子 予約	NEW Ageless Martial30 19:25～19:55			キッズスイミング 18:50～19:50
【MOVE BODY】POWER45 20:25～21:10 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～アバダン～ 20:20～21:20 岡本 ゆう子 有料 予約		

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	健康エール30 10:35～11:05 柳田 美千代 予約			オリジナルスイミング 9:20～10:05 大山 雄一郎 有料
				アクアミット+F 30 10:30～11:00 瀬野 利恵
エアロ1 11:35～12:15 的場 さゆり 予約	オリジナルピラティス45 11:30～12:15 瀬野 利恵 予約		スタートFit ～おなかを引き締め～15 11:30～11:45 / スタートFit ～ヒップアップ～15 11:50～12:05	スタートスイミングスクール 11:40～12:25 大山 雄一郎 有料
ZUMBA 12:40～13:25 的場 さゆり 予約	NEW Ageless Martial15 12:35～12:50			
【MOVE BODY】POWER45 13:45～14:30 福澤 季代 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 13:00～13:30 福澤 季代 予約 アップデート			回数制スイムスクール 13:00～14:00 中村 誠一 有料
42式総合太極拳 14:50～15:50 中井 薫 有料 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
キッズダンスK-POPダンス 16:35～17:35	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
				キッズスイミング 18:50～19:50
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:05～20:50 西田 予約 アップデート	Ageless Mobi20 20:05～20:25			
	NEW Ageless Martial20 20:35～20:55			
【MOVE BODY】FIGHT45 21:15～22:00 予約 アップデート	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 21:10～21:55 西田 有料 予約		ストレッチ20 21:05～21:25	

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	NEW Ageless Martial20 9:30～9:50			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	リサstyleステップ 12:20～13:10 高島 リサ 有料 予約		キッズスイミング 12:45～13:45
	【MOVE BODY】CONDITION30 13:25～13:55 JUNKO 予約	ミット打ち ～パンチ&キック～ 13:30～14:30 青松 勇守 有料 予約		キッズスイミング 13:45～14:45
【MOVE BODY】POWER45 14:10～14:55 予約	MAT PILATES45 14:15～15:00 JUNKO 予約			
【MOVE BODY】FIGHT45 15:15～16:00 予約 アップデート	アクティブストレッチ 15:20～15:50 予約			キッズスイミング 14:50～15:50
	健康エール30 16:10～16:40 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	ヨガ45 9:45～10:30 寺野 美香 予約			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 アップデート	スタートFit ～ダイエット～15 13:05～13:20 / 限界HUKKIN 13:35～13:50			キッズスイミング 12:45～13:45
【MOVE BODY】POWER45 14:05～14:50 予約	ストレッチ15 14:00～14:15 / スタートFit ～ヒップアップ～15 14:30～14:45			
	シェイピング20 14:55～15:15			
ストリートダンス45 15:20～16:05 kuripon 予約	ストレッチ15 15:25～15:40			スイミングサークル60 15:00～16:00