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 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
- ヨガ60 10:00～11:00 広野 美香子 予約
- オリジナルピラティス45 11:20～12:05 黒厚子 智子 予約
- エアロ1 12:20～13:00 黒厚子 智子 予約
- ヨガ45 13:15～14:00 川口 伸枝 予約
- HULA HULA 14:20～15:05 堀内 彰子 予約
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:35～17:35
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:20～20:05 松野 優 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 松野 優 予約 アップデート

Bスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 10:25～11:10 Rummy 予約
- ストレッチ30 11:30～12:00 水本 晴歌
- NEW Ageless Martial20 12:20～12:40
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:20～13:50 井上 大樹 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
- キッズダンスK-POPダンス 16:35～17:35
- キッズダンスK-POPダンス 17:40～18:40
- HULA HULA 19:15～20:00 堀田 大輔 予約
- カラダほぐすYOGA45 20:20～21:05 島田 真理 予約

プールA
- 四泳法入門30 10:35～11:05 寺井 忍
- 月替わりスイミングスクール 11:15～12:15 寺井 忍 有料
- アクアダンス30 12:25～12:55 井上 大樹
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:45～19:45

火曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 9:55～10:40 規矩 圭造 アップデート 予約
- ヨガ45 11:05～11:50 JUNKO 予約
- エアロ2 12:05～12:55 中井 英人 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 有料
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 中西 真理子 予約 アップデート
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:35～17:35
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- エアロ2 19:30～20:20 佐藤 美由紀 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 20:40～21:25 藤井 義仁 予約

Bスタジオ
- カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 JUNKO 予約
- エアロ1 11:05～11:45 加藤 良 予約
- ステップ1 12:05～12:45 加藤 良 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
- バレエスクール 14:00～15:00 萬谷 沙依 有料
- キッズチアダンス 15:30～16:30
- キッズチアダンス 16:35～17:35
- キッズチアダンス 17:35～18:35
- SPARTAN CIRCUIT30 19:20～19:50 藤井 義仁 予約
- Ageless Mobi20 20:00～20:20 藤井 義仁
- ZUMBA 20:35～21:20 岡山 裕介 予約

プールA
- ウォーク&ジョグ30 10:00～10:30 苅山 奈保
- ベビースイミング45 11:00～11:45
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 13:15～13:45 松野 優
- アクアダンス30 14:00～14:30 Ryo
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:45～19:45

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- MAT PILATES45 10:15～11:00 Shoco 予約
- BAILA BAILA45 11:20～12:05 佐藤 美由紀 予約 アップデート
- HIPHOP45 12:25～13:10 MITSURU 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:30～14:00 梶村 友美 予約 アップデート
- 【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
- キッズ体育のミカタ 16:35～17:35
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- NEW Ageless Martial20 19:05～19:25
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:40～20:25 奥川 春香 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:45～21:30 奥川 春香 予約 アップデート

Bスタジオ
- 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
- 【MOVE BODY】CONDITION45 11:25～12:10 松野 優 予約
- エアロ1 12:30～13:10 佐藤 美由紀 予約
- 姿勢改善サークル 13:40～14:30 Shoco 有料
- キッズ空手 16:30～17:30
- キッズ空手 17:35～18:35
- BAILA BAILA45 19:35～20:20 的場 さゆり 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:40～21:25 的場 さゆり 予約

プールA
- アクアダンス30 10:00～10:30 後藤 圭那
- 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
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:45～19:45

プールB
- ベビースイミング45 11:00～11:45

金曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 青松 勇守 予約
- エアロ1 11:10～11:50 中井 英人 予約
- オリジナル コンディショニング45 12:15～13:00 中井 英人 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:35～14:20 中西 真理子 予約 アップデート
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:35～17:35
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- NEW Ageless Martial20 19:05～19:25
- 【MOVE BODY】POWER45 19:40～20:25 石原 昭太朗 予約
- NEW Ageless Martial30 20:45～21:15 予約

Bスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 大野 一恵 予約
- はじめてボクササイズ45 11:15～12:00 青松 勇守 予約
- ヨガ60 12:20～13:20 押谷 えりか 予約
- 週替わり有料スクール 13:35～14:20 中井 英人 有料
- キッズバレエ 15:30～16:30
- キッズバレエ 16:35～17:35
- キッズバレエ 17:35～18:35
- MAT PILATES45 19:35～20:20 KEIKO 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:40～21:25 KEIKO 予約 アップデート

プールA
- スイムスクール45 10:35～11:20 北田 麻子 有料
- スイムスクール60 11:30～12:30 北田 麻子 有料
- アクアダンス30 13:15～13:45 Ryo
- キッズ幼稚園授業 14:00～15:00
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:35～17:35
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:45～19:45
- 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
- キッズ体育のミカタ 9:20～10:20
- キッズ体育のミカタ 10:25～11:25
- キッズ体育のミカタ 11:30～12:30
- 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 13:55～14:40 山内 秀美 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:00～15:45 山内 秀美 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:05～16:50 奥川 春香 予約 アップデート
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 17:10～17:55 奥川 春香 予約
- みいのオリジナルエアロ 18:40～19:30 佐藤 美由紀 有料

Bスタジオ
- キッズストリートダンス 10:25～11:25
- キッズストリートダンス 11:30～12:30
- 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
- エアロ1 13:45～14:25 白木 英里 予約
- MAT PILATES45 14:45～15:30 白木 英里 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:50～16:35 白木 英里 予約
- ストリートダンススクール75 18:15～19:30 kuripon 有料

プールA
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40
- キッズスイミング 12:45～13:45
- キッズスイミング 13:50～14:50
- キッズスイミング 14:55～15:55
- キッズスイミング 16:10～17:10
- キッズスイミング 17:10～18:10
- キッズスイミング 18:10～19:10
- キッズスイミング 19:10～20:10

日曜日

Aスタジオ
- キッズ体育のミカタ 9:20～10:20
- キッズ体育のミカタ 10:25～11:25
- キッズ体育のミカタ 11:30～12:30
- キッズ体育のミカタ 12:35～13:35
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:50～14:20 山崎 香芽 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 14:40～15:25 杉本 亘 予約
- BAILA BAILA45 15:45～16:30 佐藤 美由紀 予約 アップデート
- オリジナルHIPHOP45 17:00～17:45 川原 恭代 予約

Bスタジオ
- キッズ卓球 10:25～11:25
- キッズ卓球 11:30～12:30
- リラックスヨガ45 13:00～13:45 寺野 美香 予約
- ヨガ45 14:00～14:45 寺野 美香 予約
- NEW Ageless Martial20 15:05～15:25
- ストリートオールジャンルダンススクール 15:45～16:45 川原 恭代 有料

プールA
- キッズスイミング 9:30～10:30
- キッズスイミング 10:35～11:35
- キッズスイミング 11:40～12:40
- キッズスイミング 12:45～13:45
- キッズスイミング 13:50～14:50
- キッズスイミング 14:55～15:55

プールB
- ベビースイミング45 9:30～10:15