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 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			

■ 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
- 骨盤リズムダイエット45 10:15～11:00 まり 予約
- オリジナルピラティス45 11:15～12:00 まり 予約
- エアロ1 12:15～12:55 まり 予約
- 【有料】ピックルボール 13:15～14:15 有料 予約
- キッズダンス 15:30～16:30
- キッズダンス 16:40～17:40
- キッズダンス 17:40～18:40
- NEW Ageless Martial20 19:25～19:45
- 【MOVE BODY】FIGHT30 19:55～20:25 藤井 喬哉 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 20:45～21:15 藤井 喬哉 予約

Bスタジオ
- 【有料】動ける身体作り ヨガ 10:00～10:50 岡田 香奈 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 岡田 香奈 予約 アップデート
- シェイピング30 12:20～12:50 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
- セミパーソナル 14:30～15:00
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:40～17:40
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- エアロ1 19:35～20:15 吉原 陽子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:35～21:20 吉原 陽子 予約 アップデート

ジム
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 20:00～20:20

プールA
- アクアダンス45 11:45～12:30 上津原 千恵

プールB
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:40～19:40

火曜日

Aスタジオ
- 【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
- 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
- BAILA BAILA45 12:30～13:15 YOSHI 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:35～14:20 YOSHI 予約 アップデート
- キッズダンス 15:30～16:30
- キッズダンス 16:40～17:40
- キッズダンス 17:40～18:40
- POWER FLOW PILATES45 19:30～20:15 的場 さゆり 予約
- ZUMBA 20:35～21:20 的場 さゆり 予約

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 親子 10:30～11:30
- HULA HULA 12:25～13:10 杉山 憲子 予約
- ヨガ45 13:30～14:15 押谷 えりか 予約
- セミパーソナル 14:30～15:00
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:40～17:40
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- キッズ体育のミカタ 18:40～19:40
- Ageless Mobi20 20:00～20:20
- 【MOVE BODY】POWER30 20:40～21:10 山崎 隆央 予約

ジム
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 20:00～20:20

プールA
- アクアミット+F 30 12:50～13:20 刈山 奈保
- アクアダンス30 13:30～14:00 刈山 奈保

プールB
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:40～19:40

水曜日

Aスタジオ
- アクティブストレッチ 10:20～10:50 梶村 友美 予約
- MAT PILATES45 11:10～11:55 梶村 友美 予約
- エアロ2 12:15～13:05 まり 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:25～14:10 京田 英信 予約
- キッズチアダンス 15:30～16:30
- キッズチアダンス 16:40～17:40
- キッズチアダンス 17:40～18:40
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:20～19:50 大嶋 天梧 予約
- Ageless Martial15 20:00～20:15
- NEW 【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 石川 優子 予約 アップデート

Bスタジオ
- カラダほぐすYOGA45 10:10～10:55 王 秀雅 予約
- ステップ1 11:10～11:50 王 秀雅 予約
- NEW Ageless Martial30 12:40～13:10 吉原 美帆 予約
- ZUMBA 13:30～14:15 Maya 予約
- セミパーソナル 14:30～15:00
- キッズ体育のミカタ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ 16:40～17:40
- キッズ体育のミカタ 17:40～18:40
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 規矩 圭造 予約 アップデート
- 有料 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 20:30～21:00 規矩 圭造
- 有料 【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

ジム
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 20:00～20:20

プールA
- NEW 【MOVE BODY】AQUA30 11:35～12:05 吉原 美帆
- スイムマスター45 13:20～14:05 まり

プールB
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:40～19:40

金曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:20～11:00 澤野 利恵 予約
- BASE WALK45 11:25～12:10 白木 英里 予約 アップデート
- MAT PILATES45 12:30～13:15 白木 英里 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 藤井 喬哉 予約 アップデート
- キッズチアダンス 15:30～16:30
- キッズチアダンス 16:40～17:40
- キッズチアダンス 17:40～18:40
- 限界HUKKIN 20:00～20:15
- 【MOVE BODY】POWER30 20:35～21:05 西浦 里桜 予約

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:15～11:00 白木 英里 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:20～12:05 中谷 梨乃 予約 アップデート
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 中谷 梨乃 予約 アップデート
- ストレッチ30 13:25～13:55 吉原 美帆 予約
- セミパーソナル 14:30～15:00
- キッズ空手60 16:40～17:40
- 【MOVE BODY】DANCE45 19:25～20:10 阿部 真佐美 予約 アップデート
- 【有料】ストリートダンス 20:30～21:20 阿部 真佐美 有料 予約

ジム
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 20:00～20:20

プールA
- アクアミット+F 45 11:30～12:15 澤野 利恵
- 月替わり4泳法スクール 12:45～13:30 山下 志洋 有料

プールB
- ベビースイミング45 10:30～11:15
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:40～19:40

土曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:00～10:40 井上 大樹 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00～11:45 NAO 予約 アップデート
- NAO STYLE DANCE 12:00～12:50 NAO 有料 予約
- ヨガ60 13:10～14:10 南部 若菜 予約
- HULA HULA 14:30～15:15 堀内 彩子 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE45 15:35～16:20 大嶋 天梧 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 16:40～17:25 大嶋 天梧 予約
- キッズチアダンス テクニック60 17:50～18:50
- キッズチアダンス 75 18:55～20:10

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ 9:45～10:45
- キッズ体育のミカタ 10:50～11:50
- キッズ体育のミカタ 11:55～12:55
- キッズ体育のミカタ 13:00～14:00
- キッズバレエ 14:40～15:40
- キッズバレエ 15:40～16:40
- キッズバレエ 16:50～17:50
- キッズダンス 18:15～19:15
- キッズダンス 19:15～20:15

ジム
- NEW 【トレーニングクラブ】マシン 10:00～10:20
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 13:00～13:20
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 16:00～16:20

プールB
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:10～13:10
- キッズスイミング 13:10～14:10
- キッズスイミング 14:10～15:10
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40
- キッズスイミング 18:40～19:40

日曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 小倉 優 予約 アップデート
- ヨガ45 11:00～11:45 実未 予約
- MAT PILATES45 12:05～12:50 実未 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 13:10～13:55 森 秀樹 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 森 秀樹 予約 アップデート
- オリジナルマーシャル 15:20～15:50 森 秀樹 予約
- 【有料】ピックルボール 16:15～17:15 有料 予約

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ 9:45～10:45
- キッズ体育のミカタ 10:50～11:50
- キッズ体育のミカタ 11:55～12:55
- ダンスのミカタ 13:15～14:00
- ダンスのミカタ 14:15～15:15
- 【有料】Total Body Club 16:10～17:00 森 秀樹 有料 予約

ジム
- NEW 【トレーニングクラブ】マシン 10:00～10:20
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 13:00～13:20
- 【トレーニングクラブ】フリーウェイト 16:00～16:20

プールB
- キッズスイミング 9:45～10:45
- キッズスイミング 11:00～12:00
- キッズスイミング 12:10～13:10
- キッズスイミング 13:10～14:10
- キッズスイミング 14:10～15:10
- キッズスイミング 15:30～16:30
- キッズスイミング 16:40～17:40
- キッズスイミング 17:40～18:40