11月23日(月)[祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

天王寺

Aスタジオ

- 09:00〜10:00 健康エール45 10:30〜11:15 沖中 珠美 予約
- 10:00〜11:00 HULA HULA 11:35〜12:20 堀田 大輔 予約
- 11:00〜12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40〜13:25 NAO 指定 予約
- 12:00〜13:00 【MOVE BODY】FIGHT45 13:45〜14:30 沖中 珠美 予約
- 13:00〜14:00 【MOVE BODY】CONDITION45 14:50〜15:35 鼻野 佳奈恵 予約 アップデート
- 14:00〜15:00 ピックル ～練習会／試合初級60～ 15:50〜16:50 予約
- 15:00〜16:00 ピックル ～練習会／試合中級60～ 17:00〜18:00 予約
- 16:00〜17:00
- 17:00〜18:00
- 18:00〜19:00

Bスタジオ

- 09:00〜10:00 MAT PILATES45 10:30〜11:15 鼻野 佳奈恵 予約
- 10:00〜11:00 NEW Ageless Train20 11:30〜11:50 沖中 珠美
- 11:00〜12:00 Ageless Martial20 12:00〜12:20 鼻野 佳奈恵 アップデート
- 12:00〜13:00 【イベント】大人のミカタ 12:35〜13:35 鼻野 佳奈恵 沖中 珠美 W
- 13:00〜14:00 Ageless Mobi30 13:45〜14:15 予約
- 14:00〜15:00 NAO STYLE DANCE 14:35〜15:20 NAO 有料 予約
- 15:00〜16:00 【イベント】簡単姿勢改善 15:30〜16:15 三澤 崇志 予約
- 16:00〜17:00 キッズ ストリートダンス 16:30〜17:30
- 17:00〜18:00 キッズ ストリートダンス 17:35〜18:35
- 18:00〜19:00

プール

- 09:00〜11:00
- 11:00〜12:00 アクアダンス30 11:30〜12:00 次田 侑紀江
- 12:00〜13:00
- 13:00〜14:00 少人数スイミング初級 13:10〜14:00 柴田 英孝 有料
- 14:00〜15:00 Oからバタフライ 14:10〜14:30 柴田 英孝
- 15:00〜19:00

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、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

京橋

Aスタジオ

- 09:00〜10:00 カラダほぐす YOGA45 10:00〜10:45 的場 さゆり 予約
- 10:00〜11:00 ZUMBA 11:05〜11:50 的場 さゆり 予約
- 11:00〜12:00 ヨガ60 12:05〜13:05 押谷 えりか 予約
- 12:00〜13:00 【MOVE BODY】SHAPE&FIGHT60 13:30〜14:30 中西 太希 笠松 清香 W 予約
- 13:00〜14:00
- 14:00〜15:00 キッズチアダンス キッズ 16:30〜17:30
- 15:00〜16:00 キッズチアダンス ジュニア 17:30〜18:30
- 16:00〜19:00

Bスタジオ

- 09:00〜10:00 【有料】らくらく太極拳 9:55〜10:55 棚橋 真由美 有料 予約
- 10:00〜11:00 ヒーリングストレッチ45 11:15〜12:00 まり 予約
- 11:00〜12:00 【有料】エアロ中級 12:15〜13:05 まり 有料 予約
- 12:00〜13:00 アクティブストレッチ 13:25〜13:55 白石 幸子 予約
- 13:00〜14:00 MAT PILATES45 14:10〜14:55 白石 幸子 予約
- 14:00〜15:00 ピラティススクール 15:30〜16:30 的場 さゆり 有料
- 15:00〜19:00

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、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

石橋阪大前

Aスタジオ

- 09:00〜11:00
- 11:00〜12:00 【スタジオスクール】いしばし発表会2026 10:30〜11:45
- 12:00〜13:00
- 13:00〜14:00 【MOVE BODY】DANCE45 12:15〜13:00 奥川 春香 予約
- 14:00〜15:00 【MOVE BODY】POWER45 13:20〜14:05 福澤 季代 藤井 喬哉 W 予約 アップデート
- 15:00〜16:00 【MOVE BODY】FIGHT45 14:25〜15:10 並木 啓 予約
- 16:00〜17:00 キッズ バトントワリング 17:00〜18:00
- 17:00〜19:00

Bスタジオ

- 09:00〜11:00 【スタジオスクール】いしばし発表会 演者控室 10:30〜11:45
- 11:00〜12:00
- 12:00〜13:00 Ageless Martial20 12:15〜12:35 アップデート 限界HUKKIN 12:45〜13:00
- 13:00〜14:00 MAT PILATES45 13:25〜14:10 奥川 春香 予約
- 14:00〜15:00 アロマヒーリングストレッチ30 14:30〜15:00 柳田 美千代 予約
- 15:00〜16:00 キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30〜16:30
- 16:00〜17:00 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35〜17:35
- 17:00〜18:00 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45〜18:45
- 18:00〜19:00

Cスタジオ

- 09:00〜11:00
- 11:00〜12:00 ソナエルトレーニング 11:00〜12:00 河合 ゆみ子 有料 予約
- 12:00〜19:00

プールA

- 09:00〜10:00 キッズスイミング 9:00〜10:00
- 10:00〜11:00 ベビースイミング45 10:30〜11:15
- 11:00〜12:00
- 12:00〜13:00 【MOVE BODY】AQUA45 12:15〜13:00 巻野 直弥
- 13:00〜14:00 回数制スイムスクール 13:30〜14:30 中村 誠一 有料
- 14:00〜15:00
- 15:00〜16:00 キッズスイミング 15:30〜16:30
- 16:00〜17:00 キッズスイミング 16:35〜17:35
- 17:00〜18:00 キッズスイミング 17:45〜18:45
- 18:00〜19:00 キッズスイミング 18:50〜19:50

プールB

- 09:00〜14:00
- 14:00〜15:00 キッズスイミング 14:00〜15:00
- 15:00〜19:00

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約…予約が必要なクラスです。

整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

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。

P…スタジオプレミアム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プレミアムクラス。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

11月23日(月)[祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

塚口

Aスタジオ

- アクティブストレッチ 10:15〜10:45 山本 尚子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:05〜11:50 山本 尚子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:10〜12:55 梶村 友美 予約
- 【MOVE BODY】POWER30 13:10〜13:40 梶村 友美 予約 アップデート
- 【サークル】ピックルボール 14:00〜15:00 有料
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30〜16:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35〜17:35
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:40〜18:40

Bスタジオ

- HULA HULA 11:00〜11:45 堀内 彰子 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:10〜12:55 TOMOMI 予約
- 【有料イベント】ジャズダンス90 13:00〜14:30 兵頭 ますみ 有料
- キッズ チアリーディング キッズ 16:30〜17:30
- キッズ チアリーディング ジュニア 17:35〜18:35

プール

- 【有料スイミング】平泳ぎ初級 10:45〜11:15 吉元 裕子
- アクアダンス30 13:30〜14:00 TOMOMI
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30〜16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:35〜17:35
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:50〜18:50

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、iTIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願いします。

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。

武庫之荘

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
- 【全てに感謝の日】この日だけの特別な MOVEBODY POWER 45 13:15〜14:00 藤井 義仁 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

Bスタジオ

- ストレッチ 11:05〜11:25 名手 優里菜
- NEW Ageless Train20 11:35〜11:55 名手 優里菜
- Ageless Martial30 12:20〜12:50 藤井 義仁 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:15〜13:45 井上 大樹 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:15〜15:00 松野 優 予約
- ピックルボール 15:15〜16:15
- 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

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

宝塚

Aスタジオ

- エアロ1 10:20〜11:00 杉山 憲子 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:30〜12:15 杉山 憲子 予約
- Ageless Martial &FIGHT45 初陣! 〜高麗の乱〜 12:40〜13:25 百瀬 一真 予約
- ピックルボールカップ 〜すみれ杯〜 14:00〜17:00 有料

Bスタジオ

- アロマヒーリングストレッチ45 10:30〜11:15 時信 唯里菜 予約
- NEW Ageless Train20 11:50〜12:10 百瀬 一真
- カラダほぐす YOGA45 12:45〜13:30 松原 広治 予約
- ステップ1 13:50〜14:30 松原 広治 予約
- 【祝日イベント】「ダンベルトレーニングのコツ」 15:00〜16:00 森口 真人

プール

- 中級泳力向上スクール 11:00〜11:45 山下 志洋 有料 予約
- 平泳ぎ中級45 12:00〜12:45 山下 志洋 有料 予約
- 平泳ぎ初級45 13:00〜13:45 山下 志洋 有料 予約
- 月替わり4泳法基礎 14:00〜14:30 山下 志洋
- アクアダンス45 15:15〜16:00 井上 大樹

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約…予約が必要なクラスです。

整理券…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。