

5月6日(火) [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				京橋	高槻					
Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム			Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB		
09:00				休 館 日					09:00	
15	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。								15	
30										
45										
10:00									10:00	
15									15	
30									30	
45									45	
11:00	エアロ1 10:40～11:20 小宮 友紀	骨盤リズム ダイエット45 10:30～11:15 海野 陽子			【イベント】 サーキット エアロ 10:10～11:10 高島 リサ 倉地 祐衣	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:30～11:30	【有料】 大ちゃん アクア 10:30～11:15 井上 大樹		11:00	
15	予約	予約			有料		有料		15	
30									30	
45									45	
12:00	ステップ1 11:40～12:20 海野 陽子	カラダしぼる YOGA45 11:40～12:25 小宮 友紀			HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:25～12:10 高島 リサ				12:00	
15	予約	予約			予約				15	
30									30	
45									45	
13:00	[MOVE BODY] DANCE30 12:40～13:10 NAMIKA	ストレッチ20 12:45～13:05 今村 浩尚			POWER FLOW PILATES45 12:30～13:15 的場 さゆり	[MOVE BODY] DANCE45 12:20～13:05 倉地 祐衣	アクアミット +F 30 12:50～13:20 刈山 奈保		13:00	
15	予約	予約			予約	予約			15	
30									30	
45									45	
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:30～14:15 NAMIKA	オリジナル ウォーク30 13:35～14:05 今村 浩尚	ピラティス スクール 13:45～14:30 海野 陽子		ZUMBA 13:35～14:20 的場 さゆり	ヨガ60 13:25～14:25 押谷 えりか	アクア ダンス30 13:30～14:00 刈山 奈保		14:00	
15	指定	予約	有料		予約	予約			15	
30									30	
45									45	
15:00									15:00	
15									15	
30	ヨガスクール 14:45～16:15 高木 三枝								30	
45									45	
16:00	有料				キッズダンス 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	16:00	
15									15	
30									30	
45									45	
17:00									17:00	
15					キッズダンス 16:40～17:40	キッズ 体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイミング 16:40～17:40	15	
30									30	
45									45	
18:00					キッズダンス 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ 17:40～18:40		キッズスイミング 17:40～18:40	18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00								キッズスイミング 18:40～19:40	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いただきます。 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。			
--	--	--	--

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。

5月6日(火) [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	武庫之荘			石橋			宝塚			
		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00											09:00
15											15
30							キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00				30
45											45
10:00											10:00
15		BAILA BAILA45 9:55~10:40 規矩 圭造 [予約]	【イベント】 JUNKO オリジナル ヨガ45 10:00~10:45 JUNKO [予約]	ウォーク& ジョグ30 10:00~10:30 刈山 奈保				ヨガ60 10:00~11:00 南部 若菜 [予約]	Maya&Ryuichi ZUMBA75 10:20~11:35 Maya 柴田 竜一 [有料] [予約]		15
30					健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野 史 [予約]	スタートFit ～おなか引き締め～20 10:40~11:00					30
45						スタートFit ～ヒップアップ～20 11:05~11:25					45
11:00		HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:55~11:40 乾 真理子 [予約]	エアロ1 11:05~11:45 加藤 良 [予約]	ベビースイミング 45 11:00~11:45			スイミング サークル60 11:00~12:00				11:00
15											15
30											30
45											45
12:00					エアロ1 11:35~12:15 北野 史 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:50~12:20 福澤 季代・奥川 春香 [予約]					12:00
15		MARIKO オリジナル エアロ 武庫之荘ver. 12:00~12:50 乾 真理子 [有料]	ステップ1 12:05~12:45 加藤 良 [予約]								15
30											30
45											45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00											14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00											16:00
15											15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											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。
※…店舗オリジナルのレッスンです。
※…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。