

11月24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					京橋			高槻			
Aスタジオ					Aスタジオ			Aスタジオ			
Bスタジオ					Bスタジオ			Bスタジオ			
プール					ジム			プールA			
プールB											
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。				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。						
30											
45											
10:00											
15											
30											
45											
11:00	カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 林 尚美	MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵			カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 的場 さゆり	太極拳60 9:55~10:55 棚橋 真由美		骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 まり	ストレッチ30 10:30~11:00 吉原 美帆	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15	
15	予約	予約			予約	予約		予約	予約		
30		アップデート									
45											
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 堀田 大輔	ヨガ45 11:40~12:25 林 尚美	アクア ダンス30 11:30~12:00 次田 侑紀江		ZUMBA 11:05~11:50 的場 さゆり	健康エール 30 11:20~11:50 笠松 清香	ベアストレッチ 20分有料体験 ※完全予約制。 ご希望の方は フロントまで 10:00~12:30 白石 幸子	オリジナル ピラティス45 11:15~12:00 まり	Punch'n Kick20 11:20~11:40		
15	予約	予約			予約	予約		予約			
30											
45											
13:00	エアロ1 12:40~13:20 堀田 大輔	SPARTAN CIRCUIT30 12:45~13:15 石橋 愛里			ヨガ45 12:05~12:50 押谷 えりか	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:10~12:40 笠松 清香	有料	エアロ1 12:15~12:55 まり	【有料】 フリースタイル マージナル45 ~初中級~ 12:10~12:55 Hajime	【MOVE BODY】 AQUA30 12:00~12:30 吉原 美帆	
15	予約	予約			予約	予約		予約	予約		
30											
45											
14:00	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松 勇守	フレックス ストレッチ30 13:35~14:05 石橋 愛里			【MOVE BODY】 DANCE30 13:05~13:35 YOSHI	アクティブ ストレッチ 13:05~13:35 白石 幸子		シェイピング45 ~Hajimeスペシャル~ 13:15~14:00 Hajime	ベリーダンス フィットネス 13:15~14:00 草西 史子		
15	予約	予約			予約	予約		予約	予約		
30											
45											
15:00	~はじめてボクシング 45~ 14:45~15:30 青松 勇守				UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50~14:35 YOSHI	POWER FLOW PILATES45 13:50~14:35 佐藤 雄太		ヨガ45 14:15~15:00 林 尚美	アップデート		
15	予約				予約	予約		予約			
30					【MOVE BODY】 SHAPE & POWER60 ~女祭り~ 14:55~15:55 岩城 彩 笠松 清香 喜多 杏	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:55~15:40 YOSHI	有料				
45					W 予約						
16:00					ピラティス スクール 16:10~17:10 的場 さゆり	キッズチアダンス キッズ 16:30~17:30		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	
15					有料						
30											
45											
17:00		キッズ ストリートダンス 16:30~17:30									
15											
30											
45											
18:00		キッズ ストリートダンス 17:35~18:35				キッズチアダンス ジュニア 17:30~18:30		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											
45											
19:00								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	
15											
30											
45											
19:00										キッズスイミング 18:40~19:40	

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24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			武庫之荘			石橋阪大前				宝塚			
	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A	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:45														08:45
09:00	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 よりご参加されたレッスンのご予約をお願いします。													09:00
15										キッズスイミング 短期教室 8:45~9:45				15
30														30
45														45
10:00										たのしい エクササイズ 9:30~10:30				10:00
15														15
30	アクティブ ストレッチ 10:15~10:45 山本 尚子	【有料イベント】 真理子 ダンス60 10:00~11:00 中西 真理子		ヨガ60 10:00~11:00 広野 美香子	Ageless Mobi30 10:00~10:30 石原 昭太郎									30
45														45
11:00							ヨガ45 10:30~11:15 東園 昭子	ZUMBA 10:25~11:10 Maya			ベビースイミング 45 10:30~11:15	エアロ1 10:20~11:00 高島 リサ	MAT PILATES45 10:15~11:00 津川 綾己	11:00
15														15
30														30
45														45
12:00														12:00
15														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

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。