

2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			京橋		高槻				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プールB		
09:00											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。						15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45		カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 松原 広治	MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵			太極拳60 9:55~10:55 棚橋 真由美					45
11:00											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

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備わった方向けのクラスです。
NEW 新しめのプログラムです。是非ご体験下さい。
 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。
 予約が必要なクラスです。お一人様一枚とさせていただきます。
 インスストラクター2名で指導をサポートします。
 店舗別…店舗オリジナルのレッスンです。
 更新…振付や音楽が更新されたプログラムです。
 整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

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。

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。

2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			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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:30															08:30
45	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。														45
09:00															09:00
15											キッズスイミング 8:45~9:45				15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30	アクティブ ストレッチ 10:15~10:45 山本 尚子	基礎DANI20 10:30~10:50 橋山 加奈		ヨガ60 10:00~11:00 広野 美香子											30
45															45
11:00															11:00
15															15
30	(MOVE BODY) DANCE45 11:15~12:00 山本 尚子	SPARTAN CIRCUIT20 11:10~11:30 坂巻 航		オリジナル ピラティス45 11:20~12:05 黒厚子 智子											30
45															45
12:00															12:00
15															15
30	(MOVE BODY) POWER30 12:15~12:45 坂巻 航	HATHA YOGA タイプ プレス フロウ45 12:20~13:05 TOMOMI		エアロ1 12:20~13:00 黒厚子 智子											30
45															45
13:00															13:00
15															15
30	(MOVE BODY) FIGHT45 13:00~13:45 塚田 隆斗			(MOVE BODY) POWER30 13:15~13:45 藤井 義仁	(MOVE BODY) FIGHT30 13:20~13:50 井上 大樹										30
45															45
14:00															14:00
15															15
30	ピクニックボール 14:00~15:00			HULAHULA スペシャルイベント 60 14:00~15:00 塚田 大輔 マラニアークアクトエ	セミナー 「やさしくわかる 糖化入門」 + 「Ageless Mobil」 14:10~14:55 石原 昭太郎										30
45															45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00	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 15:30~16:30											16:00
15															15
30															30
45															45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35	キッズ チャリティー キッズ 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ 16:35~17:35	キッズダンス K-POP ダンス 16:35~17:35										17:00
15															15
30															30
45															45
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズ チャリティー ジュニア 17:35~18:35		キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40	キッズダンス K-POP ダンス 17:40~18:40										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…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
インストラクター…2名で皆様をサポートします。
お及ぶ…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。