

1月12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	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	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												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	【有料】 動ける 身体作り ヨガ 10:00~10:50 岡田 香奈		ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15	11:00
15		予約	予約			予約		予約	有料	予約		15
30												30
45												45
12:00		HULA HULA 11:35~12:20 堀田 大輔	ヨガ45 11:40~12:25 林 尚美	【MOVE BODY】 AQUA30 11:45~12:15 鼻野 佳奈恵				オリジナル ピラティス45 11:15~12:00 まり	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 岡田 香奈		アクア ダンス45 11:45~12:30 上津原 千恵	12:00
15		予約	予約					予約	アップデート			15
30												30
45												45
13:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 NAO	ストレッチ30 12:45~13:15 石橋 愛里	少人数制 スイミング 初級 13:00~13:50 柴田 英季	ヨガ45 12:05~12:50 押谷 えりか	【有料】 スタイルアップ ピラティス 初・中級 12:15~13:15 的場 さゆり	糖化改善! 食事 カウンセリング 10:00~14:10 喜多 杏	エアロ1 12:15~12:55 まり	【MOVE BODY】 SHAPE45 12:15~13:00 倉地 祐衣			13:00
15		指定	予約					予約				15
30		アップデート										30
45												45
14:00		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松 勇守	NAO STYLE DANCE 13:50~14:35 NAO	Oからバタフライ 14:00~14:20 柴田 英季								14:00
15		予約	有料	予約								15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30		【MOVE BODY】 CONDITION45 15:00~15:45 鼻野 佳奈恵	～はじめて ボクシング45～ 14:50~15:35 青松 勇守									30
45		予約	予約									45
16:00												16:00
15												15
30		ビックルボール ～初級～ 16:10~16:55										30
45		予約										45
17:00			キッズ ストリートダンス 16:30~17:30									17:00
15												15
30		ビックルボール ～中級～ 17:00~17:45										30
45		予約										45
18:00			キッズ ストリートダンス 17:35~18:35									18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00
		☐ どなたでも参加いただけます。 ☐ 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。			☐ キッズダンス 15:30~16:30 ☐ キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30 ☐ キッズダンス 16:40~17:40 ☐ キッズ 体育のミカタ 16:40~17:40 ☐ 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 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				
		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。

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

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。