

11月23日(土) [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				
08:30	Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム	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B	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。				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。						45
09:00	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。				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。						09:00
15				キッズスイミング 8:45~9:45							15
30											30
45											45
10:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30									10:00
15				キッズスイミング 9:50~10:50							15
30											30
45											45
11:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:35~11:35		キッズスイミング 10:55~11:55							11:00
15	ヨガ45 10:45~11:30 高木 三枝										15
30	予約										30
45											45
12:00											12:00
15	HULA HULA 11:50~12:35 草西 史子	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:40~12:40									15
30	予約										30
45											45
13:00											13:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 13:00~13:45 永井 光	ベリーダンス フィットネス 有料クラス60 13:05~14:05 草西 史子									15
30	予約										30
45											45
14:00											14:00
15											15
30	[MOVE BODY] SHAPE45 14:10~14:55 永井 光	[MOVE BODY] DANCE30 14:20~14:50 NAMIKA									30
45	予約	予約									45
15:00											15:00
15	NEW POWER FLOW PILATES30 15:15~15:45 永井 光	HIPHOP45 15:10~15:55 NAMIKA	ピラティス スクール 15:05~15:50 海野 陽子								15
30	予約	予約	有料								30
45											45
16:00											16:00
15											15
30	[イベント] ノンストップ BAILA 16:10~16:55 竹若 典子	カラダほぐす YOGA45 16:10~16:55 海野 陽子									30
45	予約	予約									45
17:00											17:00
15											15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:10~17:55 竹若 典子	ボディメイク スクール 17:05~18:05 青松 勇守									30
45	指定		有料								45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
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。
 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。
 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。
 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(土) [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			09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	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	
09:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 よりご購入されたレッスンのご予約をお願いします。 </div>														09:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30															30
45															45
11:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15~11:15	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:45~11:30 東芳江	キッズスイミング 10:30~11:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアI キッズ 10:25~11:25	キッズ ストリートダンス キッズ 10:25~11:25	キッズスイミング 10:35~11:35	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:25~11:25	ヨガ45 10:15~11:00 広野美香子		キッズスイミング 10:35~11:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI キッズ 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	11:00
15															15
30															30
45															45
12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 11:15~12:15	キッズスイミング 11:30~12:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30	キッズ ストリートダンス ジュニアI 11:30~12:30	キッズスイミング 11:40~12:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:20~12:05 高島リサ		キッズスイミング 11:40~12:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:30~12:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	12:00
15															15
30															30
45															45
13:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:15~13:15	キッズスイミング 12:30~13:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	BAILA BAILA45 12:45~13:30 山内秀美	キッズスイミング 12:45~13:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	エアロ1 12:25~13:05 高島リサ		キッズスイミング 12:45~13:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00~14:45 石河香	【感謝祭スペシャル】 麻汗?ハチバナ?!! 有酸素 トレーニング30 13:30~14:00	キッズスイミング 13:30~14:30	ベリーダンス 45 13:55~14:40 山内秀美	エンジョイ ハイソバウト エアロ 13:45~14:30 白木英里	キッズスイミング 13:50~14:50	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	POWER YOGA30 13:25~13:55 寺野美香		キッズスイミング 13:45~14:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	14:00
15															15
30															30
45															45
15:00	【有料】 足指エクササイズ ~感謝祭スペシャル~ 15:00~15:30 島田真理	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 15:00~15:30 石河香	キッズスイミング 14:30~15:30	(MOVE BODY) DANCE30 15:00~15:30 山内秀美	MAT PILATES45 14:45~15:30 白木英里	キッズスイミング 14:55~15:55	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	POWER YOGA30 13:25~13:55 寺野美香		キッズスイミング 14:55~15:55	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	15:00
15															15
30															30
45															45
16:00	カラダほぐす YOGA45 15:45~16:30 島田真理	HIP HOP60 16:00~17:00 原田美紀	キッズスイミング 15:55~16:55	(MOVE BODY) FIGHT30 15:45~16:15 長尾拓大	(MOVE BODY) PILATES45 14:45~15:30 白木英里	キッズスイミング 16:10~17:10	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	POWER YOGA30 13:25~13:55 寺野美香		キッズスイミング 16:10~17:10	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	16:00
15															15
30															30
45															45
17:00	エアロ2 16:45~17:35 島田真理	HIP HOP スクール 17:15~18:15 原田美紀	キッズスイミング 17:00~18:00	(MOVE BODY) POWER45 16:45~17:30 並木啓	(MOVE BODY) SHAPING45 15:15~16:00 京田英悟	キッズスイミング 17:00~18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	POWER YOGA30 13:25~13:55 寺野美香		キッズスイミング 17:00~18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:35~13:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:20~10:20	親子で楽しむ 運動あそび 60 9:20~10:20	キッズスイミング 9:25~10:25	17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
指定	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ...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。 </div>														

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。

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。