

5月5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	ジム	プール		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													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					【有料】 リサ オリジナルエアロ ~中上級~ 10:15~11:05 高島 リサ	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:30~11:30			11:00		
15											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					オリジナル コンディショニング 45 11:25~12:10 高島 リサ				12:00		
15											15		
30											30		
45											45		
13:00	[MOVE BODY] DANCE45 12:40~13:25 NAMIKA	MAT PILATES45 12:45~13:30 梶村 友美					ノンストップ BAILA BAILA60 12:30~13:30 YOSHI	HULA HULA60 ~バックナンバー~ 12:20~13:20 杉山 憲子	アクアミット +F 30 12:50~13:20 刈山 奈保		13:00		
15											15		
30											30		
45											45		
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:30~14:15 NAMIKA	[MOVE BODY] FIGHT30 13:50~14:20 梶村 友美	ピラティス スクール 13:45~14:45 海野 陽子					アクア ダンス30 13:30~14:00 刈山 奈保		14:00			
15										15			
30										30			
45										45			
15:00	【イベント】 GW特別 ~MOVEBODY~ SHAPE45 14:45~15:30 梶村 友美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:30~15:15 NAMIKA								15:00			
15										15			
30										30			
45										45			
16:00										16:00			
15										15			
30										30			
45										45			
17:00	【イベント】 ~ピクニック体験会~ 16:00~17:40									17:00			
15										15			
30										30			
45										45			
18:00										18:00			
15										15			
30										30			
45										45			
19:00										19:00			
	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5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

時間	休館日	塚口			石橋阪大前					宝塚			時間
		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	
09:00													09:00
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15													15
30													30
45													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

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。