

9月23日(水) [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	プール	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	エアロ1 10:30~11:10 加藤 良	Ageless Mobil20 10:30~10:50 沖中 珠美		MAT PILATES45 10:20~11:05 島田 真理				アクティブ ストレッチ 10:20~10:50 梶村 友美	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 王 秀雅			45
11:00		Ageless Martial20 11:00~11:20 沖中 珠美									ベビースイミング 45 10:30~11:15	11:00
15												15
30												30
45	BAILA BAILA45 11:30~12:15 竹若 典子	アクティブ ストレッチ 11:35~12:05 永井 光	アクア ダンス30 11:45~12:15 井上 大樹	エアロ2 11:20~12:10 島田 真理				MAT PILATES45 11:10~11:55 梶村 友美	ステップ2 11:10~12:00 王 秀雅	【MOVE BODY】 AQUA30 11:35~12:05 吉原 美帆		45
12:00												12:00
15	指定									アップデート		15
30												30
45												45
13:00	健康エール 45 12:35~13:20 永井 光	【中級】 ～竹若STYLE STEP～ 12:30~13:15 竹若 典子		ステップ2 12:25~13:15 島田 真理	【MOVE BODY】 POWER45 12:25~13:10 喜多 杏		アクア オリジナル45 12:30~13:15 刈山 奈保	エアロ2 12:15~13:05 まり	Ageless Martial30 12:40~13:10 吉原 美帆			13:00
15												15
30												30
45												45
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:40~14:10 沖中 珠美	はじめて フリースタイル ダンス 13:35~14:05 QUE		【MOVE BODY】 DANCE45 13:30~14:15 NAMIKA	アクティブ ストレッチ45 13:30~14:15 白石 幸子			【MOVE BODY】 POWER45 13:25~14:10 京田 英悟	ZUMBA 13:30~14:15 Maya	スイム マスター45 13:20~14:05 まり		14:00
15												15
30												30
45												45
15:00	ヨガ45 14:30~15:15 高木 三枝	QUE STYLE DANCE 14:20~15:05 QUE		HULA HULA 14:40~15:25 杉山 憲子	【有料】 HIPHOP ダンス 初級 14:35~15:20 NAMIKA							15:00
15												15
30												30
45												45
16:00	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30	JUNKO ヨガスクール ～パート2～ 15:30~16:30 JUNKO		ヨガ45 15:45~16:30 杉山 憲子	HIPHOP スクール 15:35~16:35 NAMIKA			キッズチアダンス 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	16:00
15												15
30												30
45												45
17:00	キッズ 体育のミカタ 16:35~17:35							キッズチアダンス 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	17:00
15												15
30												30
45												45
18:00	キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40							キッズチアダンス 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	18:00
15												15
30												30
45												45
19:00											キッズスイミング 18:40~19:40	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。

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。