

# 3月20日(木) [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	Bジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール						
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								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。	
10:00								10:00					
15								15					
30					カラダほぐす YOGA45 10:05~10:50 白木 英里 [予約]	FAST WALK30 10:25~10:55 田原 里恵 [予約]		30					
45	健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野 史 [予約]	健康エール 45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵 [予約]						45					
11:00								11:00					
15								15					
30					[MOVE BODY] CONDITION30 11:10~11:40 白木 英里 [予約]	[MOVE BODY] SHAPE30 11:10~11:40 大橋 由梨 [予約]		30					
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 NAO 指定 [予約]	カラダほぐす YOGA45 11:40~12:25 林 尚美 [予約]	免疫ケア体操 11:40~12:00 鼻野 佳奈恵	【イベント】 初級 バタフライ45 11:30~12:15 山下 志洋				45					
12:00								12:00					
15								15					
30								30					
45								45					
13:00	BAILA BAILA45 12:40~13:25 山内 秀美 指定 [予約]	NAO STYLE DANCE 12:35~13:20 NAO [有料] [予約]	FOCUS PILATES 【美容勢】115 12:10~12:25 鼻野 佳奈恵	クロール 入門30 12:30~13:00 山下 志洋	BAILA BAILA45 12:00~12:45 規矩 圭造 P [予約]	【有料】オリジナル ピラティス45 ~バランス&ストレッチ~ 12:00~12:45 白木 英里 [有料] [予約]	0から背泳ぎ 11:40~12:00	13:00					
15								15					
30								30					
45								45					
14:00								14:00					
15	[MOVE BODY] CONDITION45 13:45~14:30 JUNKO [予約]	ベリーダンス フィットネス 有料クラス60 13:45~14:45 山内 秀美 [有料]						15					
30								30					
45								45					
15:00								15:00					
15	オリジナル ウォーク30 14:50~15:20 鼻野 佳奈恵 [予約]							15					
30								30					
45								45					
16:00								16:00					
15	ピックルボール 15:30~16:30							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					

休館日

- 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。

# 3月20日(木) [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		
	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	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール			
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よりご参加されたレッスンのご予約をお願いします。			<input type="checkbox"/> 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。					<input type="checkbox"/> 予約が必要なクラスです。					15	
30				<input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。					<input type="checkbox"/> 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。					30	
45	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。			<input type="checkbox"/> NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。					<input type="checkbox"/> …インストラクター2名で皆様をサポートします。				キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00	オリジナル スイミング 9:20~10:05 大山 雄一郎	45
10:00														10:00	
15						スタートFit ~カラダリセット~20 10:00~10:20		アクア ダンス30 10:00~10:30 後藤 圭那						15	
30						スタートFit ~おなか引き締め~20 10:30~10:50								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	

休館日

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。