

# 4月29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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	
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											15
45											30
10:00											10:00
15											15
30											30
45											45
11:00	ヨガ45 10:30~11:15 林尚美 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:35~11:20 鼻野佳奈恵 [予約]		カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 的場さゆり [予約]	【有料】 らくらく 太極拳 10:00~11:00 棚橋真由美 [有料] [予約]	TRX フローストレッチ 10:40~11:00 [予約]		骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 倉地祐衣 [予約]	【KIDS】 プログラミング 体験会 9:30~12:30 [予約]		11:00
15											15
30											30
45											45
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 堀田大輔 [予約]	ヨガ スクール45 11:40~12:25 林尚美 [有料]	アクア ダンス30 11:30~12:00 次田侑紀江 [予約]	ZUMBA 11:05~11:50 的場さゆり [予約]	BASE WALK30 11:15~11:45 梶原ゆい [予約]	TRX オールワークアウト 11:15~11:35 [予約]	【有料】 バタフライ60 ~手足のタイミング編~ 11:00~12:00 北田麻子 [有料]	【MOVE BODY】 NEW DANCE45 11:15~12:00 倉地祐衣 [予約]	選べる4泳法マスター! パーソナルセッション 11:00~11:30 [有料] 原田征幸	選べる4泳法マスター! パーソナルセッション 11:30~12:00 [有料] 原田征幸	12:00
15											15
30											30
45											45
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 NAO [指定] [予約]	樋口STYLE 太極拳 12:45~13:30 樋口淑子 [有料] [予約]	小人数制 スイム スクール 13:10~14:00 柴田英孝 [有料]	エアロ1 12:05~12:45 梶原ゆい [予約]	ヒーリング ストレッチ30 12:00~12:30 仲宗根久笑 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45~13:30 YOSHI [有料]	【MOVE BODY】 POWER45 12:15~13:00 石川優子 [予約]	【MOVE BODY】 POWER30 13:00~13:30 仲宗根久笑 [予約]	選べる4泳法マスター! パーソナルセッション 12:00~12:30 [有料] 原田征幸	選べる4泳法マスター! パーソナルセッション 12:30~13:00 [有料] 原田征幸	13:00
15											15
30											30
45											45
14:00	HATHA YOGA ティープ ブレス フロウ45 13:45~14:30 青松勇守 [予約]	NAO STYLE DANCE 13:50~14:35 NAO [有料] [予約]	Oから平泳ぎ 14:10~14:30 柴田英孝 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45~14:30 YOSHI [P] [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE30 13:50~14:20 笠松清香 [予約]	【MOVE BODY】 POWER30 13:20~14:05 倉地祐衣 [アップデート]	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:20~14:05 倉地祐衣 [アップデート]	【KIDS】 プログラミング 体験会 12:30~15:30 [整理券]	クロール 養成スクール 13:20~14:05 原田征幸 [整理券]		14:00
15											15
30											30
45											45
15:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 15:00~15:45 鼻野佳奈恵 [予約]			祝日イベント 【MOVE BODY】 DANCE60 14:50~15:50 YOSHI NAMIKA [W] [予約]	ヨガ60 14:45~15:45 高木三枝 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:30~15:15 [予約]		【KIDS】 プログラミング 体験会 15:30~17:00		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

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。

# 4月29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

	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	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	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	ストレッチ30 10:15~10:45 山路 和輝	[キッズイベント] 親子イベント 10:00~10:50		ZUMBA 10:00~11:00 柴田 竜一	ベリーダンス フィットネス 10:25~11:10 内野 瑞美子										30
45	予約			予約	予約										45
11:00															11:00
15															15
30	(MOVE BODY) FIGHT45 11:15~12:00 山路 和輝	[キッズイベント] ダンスのミカタ ~体験会~ キッズクラス 11:00~12:00													30
45	予約														45
12:00	アップデート														12:00
15															15
30	(MOVE BODY) POWER30 12:20~12:50 御手洗 佳苗	[キッズイベント] ダンスのミカタ ~体験会~ ジュニアクラス 12:10~13:10				アクア ダンス30 12:25~12:55 井上 大樹									30
45	予約														45
13:00															13:00
15															15
30	(MOVE BODY) CONDITION30 13:15~13:45 御手洗 佳苗														30
45	予約														45
14:00															14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30	~みんなでLet'sダンス~ (MOVE BODY) DANCE45 15:00~15:45 間瀬 千尋														30
45	予約														45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15	ヨガ45 16:45~17:30 杉山 恵子														15
30	予約														30
45															45
18:00															18:00
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。