

8月11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	Aスタジオ	Bスタジオ	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	カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 林 尚美	NEW MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵			太極拳60 9:55~10:55 棚橋 真由美				45
11:00									11:00
15									15
30									30
45									45
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 堀田 大輔	ヨガ45 11:40~12:25 林 尚美	【イベント】 ウォーク&ジョグ 水中運動会 11:30~12:15 次田 侑紀江						12:00
15									15
30									30
45									45
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 指定 西田	SPARTAN CIRCUIT30 12:45~13:15 石橋 愛里	少人数制 スイミング 初級 13:00~13:50 柴田 英孝						13:00
15									15
30									30
45									45
14:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 13:45~14:30 鼻野 佳奈恵	【イベント】 西田 ORIGINAL DANCE 13:50~14:35	0からクロール 14:00~14:20 柴田 英孝						14:00
15									15
30									30
45									45
15:00									15:00
15									15
30									30
45									45
16:00	ピククルボール 15:00~16:00		【MOVE BODY】 AQUA30 15:00~15:30 鼻野 佳奈恵						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けのクラスです。

☐ 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。

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名で指導をサポートします。
 団体 ……店舗オリジナルのレッスンのです。
 カラダ ……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。

8月11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	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	アクティブ ストレッチ 10:15~10:45 山本 尚子		キッズイベント プール開放 〜写真撮影付き〜 10:00~11:00	ヨガ60 10:00~11:00 広野 美香子	アラブ音楽で 踊ろう 〜Baladi(バラダイ)〜 9:45~11:00 Rummy									30
45														45
11:00							ヨガ45 10:30~11:15 東園 昭子				エアロ1 10:20~11:00 杉山 恵子			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。