

2月11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	天王寺				京橋	高槻				時間			
	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													45
10:00													
15										15			
30										30			
45										45			
11:00	エアロ1 10:40~11:20 小宮友紀 [予約]	骨盤リズム ダイエット45 10:30~11:15 海野陽子 [予約]					エアロ1 10:25~11:05 高島リサ [予約]	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 [予約]	カラダほぐす YOGA45 11:40~12:25 小宮友紀 [予約]	全身シェイプ20 11:40~12:00 今村浩尚 +ストレッチ 12:10~12:25 今村浩尚				HATHA YOGA ティープ プレス フロー45 11:25~12:10 高島リサ [予約]				12:00		
15											15		
30											30		
45											45		
13:00	[MOVE BODY] DANCE30 12:40~13:10 NAMIKA [予約]	[MOVE BODY] FIGHT30 12:45~13:15 長谷川稚奈 [予約]					ZUMBA 12:30~13:15 的場さゆり [予約]	HULA HULA 12:25~13:10 杉山憲子 [予約] アップデート	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 NAO 指定 [予約]	オリジナル ウォーク30 13:35~14:05 今村浩尚 [予約]	ピラティス スクール 13:45~14:30 海野陽子 [有料]				[MOVE BODY] SHAPE45 13:35~14:20 的場さゆり [予約]	アロマヒーリング ストレッチ30 13:30~14:00 石川優子 [予約]	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										15:00			
15										15			
30	ヨガスクール 14:45~16:15 高木三枝 [有料]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:30~15:15 NAMIKA [有料]								30			
45		NEW MAT PILATES45 15:35~16:20 鼻野佳奈恵 [予約]								45			
16:00						キッズダンス 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 体育のミカタ ジュニアⅢ 18:40~19:40		キッズスイミング 18:40~19:40	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。

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。

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。

2月11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	曜日	武庫之荘				石橋				宝塚				
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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	休館日												09:00	
15													15	
30													30	
45													45	
10:00													10:00	
15													15	
30		BAILA BAILA45 9:55~10:40 規矩 圭造	【イベント】 JUNKO オリジナル ヨガ45 10:05~10:50 JUNKO		ウォーク& ジョグ30 10:00~10:30 河山 奈保									30
45														45
11:00														11:00
15														15
30		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:55~11:40 乾 真理子												30
45														45
12:00														12:00
15														15
30		【イベント】 エアロ1.5 12:00~12:50 乾 真理子	ステップ1 12:05~12:45 加藤 良											30
45														45
13:00														13:00
15														15
30														30
45														45
14:00														14:00
15														15
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55~14:40 中西 真理子	バレエ スクール 14:00~15:00 萬谷 沙依		アクア ダンス30 14:00~14:30 Ryo									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	

どなたでもご参加いただけます。
 曜日を問わず、お申し込みください。
 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]...整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
 ...インストラクター名で資格をサポーターします。
 [2名以上]...店舗オリジナルのレッスンです。
 [2名以上]...振り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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。