

5月4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			石橋阪大前				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													キッズスイミング 9:00~10:00	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			ヨガ60 10:00~11:00 広野美香子			ヨガ45 10:30~11:15 東園昭子	ZUMBA 10:25~11:10 柴田 竜一			エアロ1 10:20~11:00 杉山 恵子			15
45														45
11:00														11:00
15														15
30	(MOVE BODY) DANCE45 11:05~11:50 山本尚子													30
45														45
12:00														12:00
15														15
30	(MOVE BODY) FIGHT45 12:10~12:55 梶村 友美													30
45														45
13:00														13:00
15														15
30	(MOVE BODY) POWER30 13:10~13:40 梶村 友美													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

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備わった方向性のクラスです。
NEW 新しく追加されたプログラムです。是非お試しください。
 [五五] 毎月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。
 [五五] 予約が必要なクラスです。
 [五五] 整理券をお取りいただけます。お一人様一枚とさせていただきます。
 [五五] インストラクター2名が指導をサポートします。
 [五五] 店舗オリジナルのレッスンを。
 [五五] 旅行や商売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。