

3月20日(金) [祝日]

テップネスグループエクササイズタイムスケジュール

09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	天王寺	京橋		高槻				09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00
	Aスタジオ		Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	
	休 館 日	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。		<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。 ※要領を調整しながらお楽しみください。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに併せた方向けのクラスです。</p> <p>NEW → 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>[予約] → 予約が必要なクラスです。</p> <p>[国籍] → 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。</p> <p>[インストラクター] → 2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル] → 店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[更新] → 振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>				
		BAILA BAILA45 10:10~10:55 YOSHI P 予約	ヨガ60 9:55~10:55 高島 るみ 予約	エアロ1 10:20~11:00 澤野 利恵 予約	ストレッチ30 10:25~10:55 吉原 美帆 予約		ベビースイミング 45 10:30~11:15	
		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15~12:00 YOSHI P 予約	ヨガ45 ~FLOW STYLE~ 11:10~11:55 高島 るみ 予約	【MOVE BODY】 DANCE45 11:15~12:00 中谷 梨乃 予約	糖化ケア× ストレスフリー 11:20~12:05 吉原 美帆 予約	アクアミット +F45 11:30~12:15 澤野 利恵		
		ヒーリング ストレッチ45 12:20~13:05 まり 予約	代謝アップエクササイズ ~糖化ケア~ 12:10~12:30 代謝アップエクササイズ ~糖化ケア~ 12:40~13:00	【MOVE BODY】 POWER60 12:15~13:15 倉地 祐衣 杉本 巨 藤井 喬哉 W 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20~13:05 中谷 梨乃 予約	月替わり 4泳法 スクール 12:45~13:30 山下 志洋 有料		
		春分の日 ENJOY エアロ 13:25~14:25 まり 有料 予約	シェイピング30 ~ポテチエンジン チャレンジ~ 13:15~13:45 岩城 彩 予約	【MOVE BODY】 FIGHT60 13:30~14:30 倉地 祐衣 杉本 巨 W 予約	ZUMBA 13:25~14:10 中谷 梨乃 予約			
		【有料】 HIPHOP ダンス 初中級 15:00~15:45 西田 有料 予約	【有料】 心と身体を 整えるヨガ 14:50~15:50 東園 昭子 有料 予約	骨盤リズム ダイエット30 14:05~14:35 東園 昭子 アップデート	マーシャル60 14:45~15:45 森 秀樹 予約			
		ピックルボール (OPENPLAY) 16:30~18:00 有料		キッズチアダンス 15:30~16:30	キッズ空手 60 16:40~17:40	キッズスイミング 15:30~16:30		
				キッズチアダンス 16:40~17:40		キッズスイミング 16:40~17:40		
				キッズチアダンス 17:40~18:40		キッズスイミング 17:40~18:40		
						キッズスイミング 18:40~19:40		

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。

