

4月29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

天王寺				京橋	高槻					
Aスタジオ	Bスタジオ	Bジム			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										10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	エアロ1 10:40～11:20 小宮 友紀	骨盤リズム ダイエット45 10:30～11:15 海野 陽子				【有料】 リサ オリジナル エアロ 10:15～11:05 高島 リサ		【有料】 大ちゃん アクア 10:30～11:15 井上 大樹		11:00
15	予約	予約				有料	予約	有料		15
30										30
45										45
12:00	ステップ1 11:40～12:20 海野 陽子	カラダしぼる YOGA45 11:40～12:25 小宮 友紀				HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:25～12:10 高島 リサ	エアロ1 11:25～12:05 的場 さゆり			12:00
15	予約	予約				予約	予約			15
30										30
45										45
13:00	【MOVE BODY】 DANCE30 12:40～13:10 NAMIKA	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:45～13:15 梶村 友美				ZUMBA 12:30～13:15 的場 さゆり	【MOVE BODY】 POWER30 12:40～13:10 石川 優子	アクアミット +F 30 12:50～13:20 刈山 奈保		13:00
15	アップデート	アップデート				予約	予約			15
30										30
45										45
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:30～14:15 NAMIKA	FAST WALK30 13:35～14:05 梶村 友美	ピラティス スクール 13:45～14:30 海野 陽子			【MOVE BODY】 SHAPE45 13:35～14:20 的場 さゆり	アロマヒーリング ストレッチ30 13:30～14:00 石川 優子	アクア ダンス30 13:30～14:00 刈山 奈保		14:00
15	指定	予約	予約			予約	予約			15
30	アップデート		有料							30
45										45
15:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:30～15:15 NAMIKA								15:00
15		有料								15
30	ヨガ スクール90 14:45～16:15 高木 三枝									30
45										45
16:00							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	有料									15
30										30
45										45
17:00										17:00
15							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	15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	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。									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。

☐ 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。
☒ …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
☐ …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お金金が必要です。

☐ …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。
☒ …インストラクター2名で皆様をサポートします。
☐ …店舗オリジナルのレッスンです。
☐ …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(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

	塚口	武庫之荘			石橋			宝塚			
		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	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	
09:00											09:00
15											15
30											30
45							キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00				45
10:00											10:00
15		BAILA BAILA45 9:55~10:40 規矩 圭造	【イベント】 JUNKO オリジナル ヨガ45 10:00~10:45 JUNKO	ウォーク& ジョグ30 10:00~10:30 刈山 奈保				ヨガ75 9:50~11:05 南部 若菜	シェイピング45 10:10~10:55 百瀬 一真		15
30		予約	予約					予約	予約		30
45		アップデート									45
11:00											11:00
15		【MOVE BODY】 POWER45 10:55~11:40 左川 真凛	エアロ1 11:05~11:45 加藤 良	ベブースイミング 45 11:00~11:45	MOVEBODY DANCE60 10:15~11:15 奥川 春香 阿部 真佐美	スタートFit ～おなか引き締め～20 10:40~11:00		予約			15
30		予約	予約		W 予約	スタートFit ～おなか引き締め～20 11:05~11:25					30
45											45
12:00											12:00
15		【MOVE BODY】 DANCE45 12:00~12:45 松野 優	ステップ1 12:05~12:45 加藤 良		BAILA BAILA45 11:35~12:20 阿部 真佐美	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:50~12:20 福澤 季代	スイミング サークル60 11:00~12:00	気功45 11:20~12:05 井手口 博登	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15~12:00 石河 香		15
30		予約	予約		予約	予約		予約	アップデート		30
45		アップデート			アップデート	アップデート					45
13:00											13:00
15		アロマヒーリング ストレッチ30 13:10~13:40 松野 優	【K-POP 有料イベント】 12:55~13:40 中西 真理子		ヨガ45 12:45~13:30 広野 美香子	ジャズ ダンス45 12:40~13:25 KEIKO		ノンストップ BAILA BAILA60 12:30~13:30 石河 香	SPARTAN CIRCUIT20 12:35~12:55	月替わり 4泳法中級 12:15~12:45 竹之内 秀隆	15
30		予約	有料		予約	予約		予約	ストレッチ15 13:05~13:20	月替わり 4泳法初級 13:00~13:30 竹之内 秀隆	30
45											45
14:00											14:00
15		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	ストリート ダンス45 13:50~14:35 KEIKO	オリジナル ピラティス45 13:55~14:40 川下 栄治		ヨガ45 14:00~14:45 岡田 香奈	ベリーダンス フィットネス 13:40~14:25 保原 佐佳		15
30		アップデート	有料		予約	予約		予約	予約		30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 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											17:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35	キッズチアダンス ジュニア 16:35~17:35	キッズスイミング 16:35~17:35							15
30											30
45											45
18:00											18:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズチアダンス ジュニアII 17:35~18:35	キッズスイミング 17:40~18:40							15
30											30
45											45
19:00											19:00
				キッズスイミング 18:45~19:45							

☐ 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。

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。