

7月21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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	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					カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 的場 さゆり	太極拳60 10:00~11:00 棚橋 真由美						15
30								エアロ1 10:15~10:55 倉地 祐衣	【有料】 動ける 身体作り ヨガ 10:00~10:50 岡田 香奈			30
45		カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 林 尚美	MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵								ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15	45
11:00												11:00
15												15
30					ZUMBA 11:05~11:50 的場 さゆり			ヒーリング ストレッチ45 11:15~12:00 倉地 祐衣	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 岡田 香奈			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	アクア ダンス30 11:30~12:00 次田 侑紀江								12:00
15												15
30												30
45												45
13:00		【イベント】 キック& ボクシング 12:30~13:30 青松 勇守	エアロ1 12:45~13:25 松原 広治	少人数制 スイミング 初級 13:00~13:50 柴田 英孝	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:15~13:00 佐藤 雄太	アクティブ ストレッチ 12:20~12:50 白石 幸子	【有料】 スイム ワンポイント アドバイス 10:00~13:00					13:00
15												15
30												30
45												45
14:00		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松 勇守	【イベント】 松原STYLE STEP 13:50~14:50 松原 広治					ヨガ60 12:15~13:15 岡田 香奈	ストリート ダンス45 12:15~13:00 阿部 真佐美			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。

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

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。