

# 4月29日(金) [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

		京橋			高槻						
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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。							15		
30											30
45											45
10:00											10:00
15									15		
30									30		
45									45		
11:00									11:00		
15									15		
30									30		
45									45		
12:00									12:00		
15									15		
30									30		
45									45		
13:00									13:00		
15									15		
30									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		

休館日

**京橋**

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
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。		
ノンストップ <b>BAILA</b> BAILA45 10:15~11:00 YOSHI P	【有料】 自由な心の <b>YOGA</b> 10:00~11:00 高島 るみ 有料	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20~12:05 YOSHI P アップデート	【有料】 TOMMY style fan basic AERO 11:15~12:05 富岡 広希 有料	
オリジナル ピラティス45 12:30~13:15 富岡 広希	【有料】 YUKIMI STYLE DANCE60 12:25~13:25 YUKIMI 有料	新 メリハリHIP 12:35~12:55
新 骨盤リズム ダイエット30 13:55~14:25 東園 昭子	【有料】 THE エアロピクス 13:40~14:30 まり 有料	新 メリハリABS 13:10~13:30
ステップ1★ 筋トレMIX 14:50~15:30 まり	【有料】 心と身体を 整えるヨガ 14:45~15:45 東園 昭子 有料	全身シェイプ20 14:45~15:05
新 【MOVE BODY】 FIGHT45 16:00~16:45 アップデート		美活CYCLE 15:25~15:45

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向けのクラスです。  
DET TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効果的に脂肪燃焼するためのダイエットに最適なプログラムです。  
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。  
 【V】…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。  
 【マスタース】…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。  
 【アップデート】…振付や音楽が更新されたプログラムです。  
 P …スタジオプレミアム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プレミアムクラス。

**高槻**

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
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。			
新 骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 澤野 利恵 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 10:25~11:10 渡邊 和子 予約		ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
マイスター ファーストピクス 11:25~12:05 白木 英里 予約	新 【MOVE BODY】 POWER30 11:30~12:00 百瀬 一真 アップデート	アクアミット +F 45 11:15~12:00 澤野 利恵 整理券	
カラダほぐす YOGA45 12:30~13:15 白木 英里 予約	新 【MOVE BODY】 FIGHT45 12:25~13:10 渡邊 和子 アップデート	月替わり 4泳法 スクール 12:45~13:30 山下 志洋 有料	
ベリーダンス フィットネス 13:40~14:25 河内 陽子 予約	肩こり解消 ストレッチ 13:30~14:15 白木 英里 有料	アクア ダンス45 14:00~14:45 Mariko 整理券	
キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ空手 ジュニア I 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30
キッズチアダンス ジュニア I 16:40~17:40	キッズ空手 ジュニア II 16:40~17:40		キッズスイミング 16:40~17:40
キッズチアダンス ジュニア II 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。

# 4月29日(金) [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	プール												
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。											15											
30													30										
45														45									
10:00												10:00											
15												15											
30	<b>エアロ1</b> 10:15~10:55 東園 昭子 [予約]	親子で楽しむ運動あそび 親子 10:00~11:00		キッズ 体育のミカタ 短期教室 10:00~11:00		キッズスイミング 短期教室 10:00~11:00		ピラティス& ボディシェイプ 10:00~10:45 津川 絵己 [予約]	ヒーリング ストレッチ30 10:10~10:40 大崎 桜子			15											
45															30								
11:00																	11:00						
15												15											
30												30											
45	<b>ヨガ60</b> 11:25~12:25 東園 昭子 [予約]	やさしい フリースタイル ダンス 11:30~12:15 NAO [予約]		<b>エアロ1</b> 11:30~12:10 中井 英人 [予約]	ヒーリング ストレッチ45 11:30~12:15 篠宮 千佳 [予約]		キッズスイミング 短期教室 11:30~12:30		トレーニング セミナー 11:05~11:35 BAILA BAILA45 11:15~12:00 津川 絵己 [予約]	アクア ダンス45 11:00~11:45 次田 侑紀江 [整理券]		15											
12:00																	30						
15																		45					
30	有料											15											
45												30											
13:00												13:00											
15	<b>UNIVERSAL                      MUSIC                      WORLD                      DANCE</b> 12:55~13:40 NAO [指定]	アロマヒーリング ストレッチ30 12:45~13:15 山本 尚子 [予約]		オリジナル コンティンエング 45 12:45~13:30 中井 英人 [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:30~14:00 YOSHI [有料]		メリハリABS 13:15~13:35 [新注]	トレーニング セミナー 11:45~12:15	アクア ダンス45 13:30~14:15 松原 法子		15											
30																	30						
45																		45					
14:00												14:00											
15												15											
30	【有料】 <b>HIPHOP                      75</b> 13:45~15:00 原田 美紀	【有料】 <b>HIPHOP                      75</b> 13:45~15:00 原田 美紀		<b>UNIVERSAL                      MUSIC                      WORLD                      DANCE</b> 14:15~15:00 YOSHI [新注]		【MOVE BODY】 <b>FIGHT30</b> 14:30~15:00 篠宮 千佳 [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:35~14:05 大崎 桜子 [予約]	K-POP カバーダンス 13:20~14:20 Shoko [有料]	アクア ダンス45 14:30~15:15 上津原 千恵 [整理券]		15											
45																	30						
15:00																		15:00					
15												15											
30												30											
45												45											
16:00												16:00											
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズダンス キッズ60 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 短期教室 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 短期教室 15:30~16:30	キッズスイミング 短期教室 15:30~16:30	キッズスイミング 短期教室 15:30~16:30	フリースタイル ダンス45 14:30~15:15 Shoko [予約]	カラダほくす YOGA45 15:00~15:45 王 秀雅 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35~16:20 Riho [予約]	アクア ダンス45 14:30~15:15 上津原 千恵 [整理券]		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	キッズダンス ジュニア 16:35~17:35	キッズスイミング ジュニアスイマーI 16:35~17:35	キッズ 体育のミカタ 短期教室 16:45~17:45	キッズ 体育のミカタ 短期教室 16:45~17:45	キッズスイミング 短期教室 16:45~17:45	キッズスイミング 短期教室 16:45~17:45	どのタイミング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。	TIPNESSダイエットマスタートレーナーが お勧めする、代謝を上げ効果的に脂肪燃焼する為の ダイエットに最適なプログラムです。	...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、ご入金が必要です。	15										
30																							30
45																							
18:00												18:00											
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズダンス ジュニアII 17:40~18:40	キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:40~18:40	キッズ 体育のミカタ 短期教室 16:45~17:45	キッズ 体育のミカタ 短期教室 16:45~17:45	キッズスイミング 短期教室 16:45~17:45	キッズスイミング 短期教室 16:45~17:45	...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。	...初心者指導のスペシャルプログラムです。	...振付や音楽が更新されたプログラムです。	...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。	15										
30																							30
45																							
19:00												19:00											

休館日

- 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。
- TIPNESSダイエットマスタートレーナーがお勧めする、代謝を上げ効果的に脂肪燃焼する為のダイエットに最適なプログラムです。
- 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。
- [V]** ...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。
- [マイスター]** ...初心者指導のスペシャルプログラムです。
- [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[TIPNESS]へアクセスしてご確認ください。