

# 5月4日(水) [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	ジム	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。			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。				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。				15
30	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。			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。				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。				30
45												45
10:00												10:00
15												15
30												30
45												45
11:00	エアロ1 10:35~11:15 加藤良			ステップ1 10:35~11:15 島田真理	美活 STRETCH 10:45~11:15			ステップ2 10:10~11:00 王秀雅	【有料】 健康ループ 体操 10:05~11:05 八木麻美		ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15	11:00
15												15
30												30
45												45
12:00	BAILA BAILA45 11:35~12:20 竹若典子	アクティブ ストレッチ 11:30~12:00 永井光	【マイスター】 アクア ダンス30 11:45~12:15 井上大樹	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:35~12:20	【有料】 Mary style AERO 11:40~12:30 島田真理			エアロ1 11:20~12:00 黒厚子 智子	カラダほぐす YOGA45 11:25~12:10 王秀雅	ウォーク&ジョグ・ ペーシング 11:45~12:05 八木麻美		12:00
15												15
30												30
45												45
13:00	竹若STYLE STEP 12:40~13:25 竹若典子	健康エール 45 12:20~13:05 永井光		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 NAMIKA	カラダほぐす YOGA45 12:50~13:35 島田真理			骨盤リズム ダイエット45 12:20~13:05 まり	BAILA BAILA45 12:30~13:15 黒厚子 智子			13:00
15												15
30												30
45												45
14:00	アシュタンガ YOGA 13:45~14:30 中村知見	はじめて フリースタイル ダンス 13:30~14:00 QUE		YOGA ~Savaka Style~ 13:45~14:45 保原 佐佳	【有料】 NAMIKA STYLE HIPHOP 14:05~14:50 NAMIKA	お腹シェイプ20 14:00~14:20		ZUMBA 13:25~14:10 梶原 ゆい	健康エール 45 13:30~14:15 渡邊 和子	バタフライ 入門30 13:20~13:50 まり		14:00
15												15
30												30
45												45
15:00	【MOVE BODY】 POWER30 14:50~15:20 永井光	QUE STYLE DANCE 14:15~15:00 QUE										15:00
15												15
30												30
45												45
16:00	【MOVE BODY】 FIGHT30 15:45~16:15 永井光			ベリーダンス フィットネス 15:10~15:55 保原 佐佳	美活BOXING 30 15:20~15:50			キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 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												15
30												30
45												45
18:00												18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00
15												15
30												30
45												45
18:00												18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00
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。

