

# 5月5日(木) [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						
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													
10:00								10:00					
15								15					
30								30					
45								45					
11:00	健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野史	<b>NEW</b> 健康エール 30 10:40~11:10 鼻野 佳奈恵	スイミング スクール30 11:00~11:30 山下 志洋	エアロ2 9:50~10:40 田原 里恵	オリジナル ピラティス45 9:50~10:35 白木 英里			11:00					
15								15					
30								30					
45								45					
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 NAO	カラダほぐす YOGA45 11:35~12:20 林 尚美		エアロ1 11:00~11:40 白木 英里	ヨガ45 11:00~11:45 田原 里恵			12:00					
15								15					
30								30					
45								45					
13:00	BAILA BAILA45 12:50~13:35 山内 秀美	NAO STYLE DANCE 12:45~13:30 NAO	クロール 入門30 12:30~13:00 山下 志洋	カラダほぐす YOGA45 12:00~12:45 白木 英里	【有料】 松波 STYLE DANCE45 12:00~12:45 松波 美保	メリハリHIP 11:50~12:10	入門スクール 30 11:30~12:00 柴田 英孝	13:00					
15								15					
30								30					
45								45					
14:00								14:00					
15								15					
30								30					
45								45					
15:00	ラテンムーブ 14:05~15:05 山内 秀美	アクティブ ストレッチ 13:55~14:25 永井 光	中級 バタフライ45 13:10~13:55 山下 志洋	ノンストップ BAILA BAILA60 13:05~14:05 松波 美保	アクティブ ストレッチ 13:05~13:35	メリハリABS 12:30~12:50	水中 ビデオ撮影 レッスン 12:15~13:15 柴田 英孝	15:00					
15								15					
30								30					
45								45					
16:00	HIIT BOXING 15:35~16:35 青松 勇守							16:00					
15								15					
30								30					
45								45					
17:00		キッズダンス 16:30~17:30						17:00					
15								15					
30								30					
45								45					
18:00		キッズダンス 17:35~18:35						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。

# 5月5日(木) [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	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール				
08:00													08:00		
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
09:00													09:00		
15													15		
30													30		
45													45		
10:00													10:00		
15													15		
30													30		
45													45		
11:00	ヨガ60 10:30~11:30 岡田 香奈												11:00		
15		太極拳 スクール 10:45~11:45 加藤 玲子											15		
30	有料	予約											30		
45		有料											45		
12:00													12:00		
15													15		
30	オリジナル ピラティス 12:00~12:45 岡田 香奈												30		
45	予約												45		
13:00													13:00		
15													15		
30													30		
45													45		
14:00	BAILA BAILA45 13:15~14:00 黒厚子 智子												14:00		
15	指定	予約											15		
30													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	SHOW DANCE 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 キッズ 15:30~16:30									16:00		
15													15		
30													30		
45													45		
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35	SHOW DANCE ジュニア60 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 ジュニアI 16:35~17:35									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

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、代謝を上げ効率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。  
**マイスター** ...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。

**骨盤リズム**  
 ダイエット30  
 10:30~11:00  
 澤野 利恵  
 予約

**TRX**  
 オールワークアウト  
 10:30~10:50  
**TRX**  
 フローストレッチ  
 10:55~11:15

**オリジナル**  
 ピラティス45  
 11:30~12:15  
 澤野 利恵  
 予約

**(MOVE BODY)**  
 FIGHT45  
 11:35~12:20  
 坂口 祐太  
 予約

**ZUMBA**  
 13:00~13:45  
 的場 さゆり  
 予約

**【有料イベント】**  
 オリジナル  
 ダンス  
 12:50~13:35  
 西田  
 予約

**【マイスター】**  
 アクア  
 ダンス30  
 13:30~14:00  
 澤野 利恵  
 予約

**UNIVERSAL**  
 MUSIC  
 WORLD  
 DANCE  
 14:10~14:55  
 西田  
 予約

**美姿勢**  
 ワークアウト  
 14:15~15:00  
 的場 さゆり  
 予約

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。