

4月29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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	
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										15
30										30
45	エアロ1 10:30~11:10 加藤良	健康エール 30 10:35~11:05 永井光		MAT PILATES45 10:15~11:00 島田真理	トータルリカバリー 10:10~10:30 外和田 梨帆		【有料】 スイム スキルアップ 10:00~12:00 喜多杏	アクティブ ストレッチ 10:20~10:50 梶村 友美	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 王 秀雅	45
11:00										11:00
15										15
30										30
45	BAILA BAILA45 11:30~12:15 竹若 典子	アクティブ ストレッチ 11:35~12:05 永井光		エアロ2 11:15~12:05 島田真理	【有料】 代謝アップ エクササイズ ~糖化ケア~ 11:20~12:05 佐藤 雄太		【有料】 スイム スキルアップ 10:00~12:00 喜多杏	ステップ2 11:10~11:55 梶村 友美	ステップ2 11:10~12:00 王 秀雅	45
12:00			アクア ダンス30 11:45~12:15 井上大樹							12:00
15										15
30										30
45	【イベント】 GW ~MOVEBODY POWER45~ バックナンバー祭り 12:35~13:20 永井光	【中級】 ~竹若STYLE STEP~ 12:30~13:15 竹若 典子		ステップ2 12:20~13:10 島田真理	ベリーダンス フィットネス 12:20~13:05 保原 佐佳		アクア ダンス30 12:30~13:00 刈山 奈保	エンジョイ エアロ ~初級~ 12:15~13:05 まり	Ageless Martial30 12:25~12:55 巻野 直弥	45
13:00										13:00
15										15
30										30
45	Ageless Martial30 13:40~14:10	はじめて フリースタイル ダンス 13:35~14:05 QUE		[MOVE BODY] POWER45 13:30~14:15 喜多杏	ヨガ60 13:20~14:20 保原 佐佳		ウオーク& ジョグ30 13:10~13:40 刈山 奈保	[MOVE BODY] POWER45 13:25~14:10 森 秀樹	ZUMBA 13:30~14:15 Maya	45
14:00										14:00
15										15
30										30
45	ヨガ45 14:30~15:15 高木 三枝	QUE STYLE DANCE 14:20~15:05 QUE		Ageless Martial30 14:35~15:05 中西 太希	エクササイズ ヨガ45 14:40~15:25 東園 昭子			[MOVE BODY] FIGHT45 14:30~15:15 森 秀樹	【有料】 ローラー ピラティス 14:35~15:35 実未	45
15:00										15:00
15										15
30										30
45	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30	GW ~特別有料ヨガ レッスン60~ 15:30~16:30 JUNKO		[MOVE BODY] FIGHT45 15:20~16:05 中西 太希	【有料】 オリジナル 美尻トレーニング 15:40~16:25 東園 昭子			【有料】 Total Body Club 15:40~16:30 森 秀樹		45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	キッズ 体育のミカタ 16:35~17:35			新規の方限定! 少人数制 ピクセルボール 体験会 16:30~17:15						17:00
15										15
30										30
45										45
18:00				新規の方限定! 少人数制 ピクセルボール 体験会 17:30~18:15						18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										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備わっ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。
 ...予約が必要なクラスです。
 ...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。
 ...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(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

	塚口			武庫之荘	石橋阪大前				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	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
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													
45													45
10:00													10:00
15													15
30	エアロ1 10:15~10:55 小宮友紀 [予約]	アロマヒーリング ストレッチャ45 10:15~11:00 山本尚子 [予約]			【イベント】 祝日スペシャル ジャズダンス 10:15~11:15 兵頭ますみ [予約]	BASE WALK45 10:25~11:10 吉原陽子 [予約] [アップデート]	【イベント】 キネティック パワーヨガ 10:05~11:05 JUNKO [予約]	キッズスイミング 9:00~10:00	ヨガ60 9:50~10:50 林尚美 [予約]	やさしい フラダンス 10:10~10:55 長谷川薫 [予約]			11:00
45													
11:00													11:00
15													15
30	骨盤リズム ダイエット30 11:15~11:45 小宮友紀 [予約]	ZUMBA 11:15~12:00 Seiya [予約]			Ageless Martial30 11:30~12:00 [予約]	ジャズ スクール 11:30~12:30 兵頭ますみ [予約]	アクア ダンス30 11:30~12:00 吉原陽子 [予約]	エアロ2 11:15~12:05 松原広治 [予約]	コンディショニング 45 11:15~12:00 百瀬一真 [予約]	アクア ダンス45 11:15~12:00 上津原千恵 [整理券]			12:00
45													
12:00													12:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10~12:55 中西真理子 指定 [予約] [アップデート]	健康エール 30 12:15~12:45 山本尚子 [予約]			カラダほぐす YOGA45 11:35~12:20 JUNKO [予約]	スタートFit ~おなが引き締め~15 12:10~12:25 [予約]	回数制 スイムスクール 13:00~14:00 中村誠一 [予約]	エアロ1 13:35~14:15 白木英里 [予約]	ステップ1 12:30~13:10 松原広治 [予約]	クロール 入門30 12:15~12:45 竹蔵早矢 [整理券]			13:00
30													
45													13:00
13:00													13:00
15													15
30													30
45													45
14:00													14:00
15	【KIDSイベント】 春の ミニ運動会 13:45~15:00 [有料]	【有料イベント】 真理子ダンス 60 13:15~14:15 中西真理子 [予約]			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 石河香 [予約] [アップデート]	HULA HULA 12:45~13:30 杉山憲子 [予約]	エアロ1 13:50~14:30 東秀江 [予約]	石河 オリジナル スクール 13:45~14:45 石河香 [予約]	エアロ1 13:35~14:15 白木英里 [予約]	【祝日有料】 Wライン ステップ 13:30~14:30 松原広治 [有料] [予約]			14:00
30													
45													14:00
15:00												15:00	
15												15	
30												30	
45												45	
16:00	【施設貸出】 ピックルホール 15:30~16:30 [予約] [アップデート]	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:30~16:15 塚田陸斗 [予約]		【MOVE BODY】 POWER60 14:55~15:55 福澤季代 大月拓 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:05~15:50 石河香 [予約]	オリジナル ピラティス45 14:50~15:35 岡田香奈 [予約]	【GWスペシャル】 ワインセザフロ ーヨガ 15:50~17:00 岡田香奈 [有料] [予約]	オリジナル ピラティス45 14:50~15:35 岡田香奈 [予約]	はじめて スイム30 13:00~13:30 竹蔵早矢 [整理券]			16:00	
15													
30												16:00	
45												16:00	
17:00												17:00	
15												15	
30												30	
45												45	
18:00												18:00	
15												15	
30												30	
45												45	
19:00												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。