# 9月23日（火）［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

**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。**

## 天王寺

| スタジオ | プログラム | 時間 | インストラクター | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | エアロ1 | 10:40〜11:20 | 小宮 友紀 | 予約 |
| Aスタジオ | ステップ1 | 11:40〜12:20 | 海野 陽子 | 予約 |
| Aスタジオ | 【MOVE BODY】DANCE30 | 12:40〜13:10 | NAMIKA | 予約 |
| Aスタジオ | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE | 13:30〜14:15 | NAMIKA | 指定 予約 |
| Aスタジオ | ヨガ スクール90 | 14:45〜16:15 | 高木 三枝 | 有料 |
| Bスタジオ | 骨盤リズム ダイエット45 | 10:30〜11:15 | 海野 陽子 | 予約 アップデート |
| Bスタジオ | カラダしぼる YOGA45 | 11:40〜12:25 | 小宮 友紀 | 予約 |
| Bスタジオ | アクティブ ストレッチ | 12:45〜13:15 | 梶村 友美 | 予約 |
| Bスタジオ | FAST WALK30 | 13:35〜14:05 | 梶村 友美 | 予約 |
| Bスタジオ | オリジナル HIPHOP45♪ | 14:30〜15:15 | NAMIKA | 予約 |
| Bジム | ピラティス スクール | 13:45〜14:30 | 海野 陽子 | 有料 |
| プール | 【MOVE BODY】AQUA30 | 11:45〜12:15 | 鼻野 佳奈恵 | アップデート |

## 京橋

休館日

## 高槻

| スタジオ | プログラム | 時間 | インストラクター | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | 【有料】リサ オリジナル エアロ 〜初中級〜 | 10:15〜11:05 | 高島 リサ | 有料 予約 |
| Aスタジオ | オリジナル コンディショニング 45 | 11:25〜12:10 | 高島 リサ | 予約 |
| Aスタジオ | 【MOVE BODY】SHAPE45 | 12:30〜13:15 | 的場 さゆり | 予約 アップデート |
| Aスタジオ | ZUMBA | 13:35〜14:20 | 的場 さゆり | 予約 |
| Aスタジオ | キッズダンス | 15:30〜16:30 | | |
| Aスタジオ | キッズダンス | 16:40〜17:40 | | |
| Aスタジオ | キッズダンス | 17:40〜18:40 | | |
| Bスタジオ | 親子で楽しむ 運動あそび 親子 | 10:30〜11:30 | | |
| Bスタジオ | ヨガ60 | 12:20〜13:20 | 押谷 えりか | 予約 |
| Bスタジオ | 【有料】SPARTAN レース 対策レッスン | 13:40〜14:40 | 森 秀樹 | 有料 予約 |
| Bスタジオ | キッズ 体育のミカタ | 15:30〜16:30 | | |
| Bスタジオ | キッズ 体育のミカタ | 16:40〜17:40 | | |
| Bスタジオ | キッズ 体育のミカタ | 17:40〜18:40 | | |
| プールA | アクアミット ＋F 30 | 12:50〜13:20 | 苅山 奈保 | |
| プールA | アクア ダンス30 | 13:30〜14:00 | 苅山 奈保 | |
| プールB | キッズスイミング | 15:30〜16:30 | | |
| プールB | キッズスイミング | 16:40〜17:40 | | |
| プールB | キッズスイミング | 17:40〜18:40 | | |
| プールB | キッズスイミング | 18:40〜19:40 | | |

- （細枠）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。
- （太枠）該当のプログラムに慣れ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 …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頂きます。
- 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。

**指定** …スタジオ指定クラス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指定クラス。

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。

# 9月23日(火)［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

休館日

### 武庫之荘

| スタジオ | プログラム | 時間 | インストラクター | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | BAILA BAILA45 | 9:55～10:40 | 規矩 圭造 | 予約 |
| Aスタジオ | ヒーリングストレッチ45 | 10:55～11:40 | 梶原 ゆい | 予約 |
| Aスタジオ | 【MOVE BODY】FIGHT45 | 12:00～12:45 | 松野 優 | 予約 |
| Aスタジオ | SPARTAN CIRCUIT30 | 13:05～13:35 | 藤井 義仁 | |
| Aスタジオ | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE | 14:00～14:45 | 中西 真理子 | 予約 |
| Aスタジオ | キッズ体育のミカタ キッズ | 15:30～16:30 | | |
| Aスタジオ | キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ | 16:35～17:35 | | |
| Aスタジオ | キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ | 17:40～18:40 | | |
| Bスタジオ | 【イベント】JUNKOオリジナルヨガ45 | 10:00～10:45 | JUNKO | 予約 |
| Bスタジオ | エアロ1 | 11:05～11:45 | 加藤 良 | 予約 |
| Bスタジオ | ステップ1 | 12:05～12:45 | 加藤 良 | 予約 |
| Bスタジオ | ストリートオールジャンルダンススクール キッズ | 13:10～13:40 | 中西 真理子 | 有料 |
| Bスタジオ | バレエスクール | 14:00～15:00 | 萬谷 沙依 | 有料 |
| Bスタジオ | キッズチアダンス キッズ | 15:30～16:30 | | |
| Bスタジオ | キッズチアダンス ジュニア | 16:35～17:35 | | |
| Bスタジオ | キッズチアダンス ジュニアⅡ | 17:40～18:40 | | |
| プールA | ウォーク&ジョグ30 | 10:00～10:30 | 苅山 奈保 | |
| プールA | ベビースイミング45 | 11:00～11:45 | | |
| プールA | 【MOVE BODY】AQUA30 | 13:15～13:45 | 松野 優 | アップデート |
| プールA | キッズスイミング | 15:30～16:30 | | |
| プールA | キッズスイミング | 16:35～17:35 | | |
| プールA | キッズスイミング | 17:40～18:40 | | |
| プールA | キッズスイミング | 18:45～19:45 | | |

### 石橋阪大前

| スタジオ | プログラム | 時間 | インストラクター | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | スタジオスクール発表会 | 11:00～12:00 | | |
| Aスタジオ | ヨガ45 | 12:45～13:30 | 広野 美香子 | 予約 |
| Aスタジオ | ストリートダンス45 | 13:50～14:35 | KEIKO | 予約 |
| Aスタジオ | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE | 15:00～15:45 | KEIKO | 予約 |
| Aスタジオ | キッズ空手ジュニア | 17:00～18:00 | | |
| Bスタジオ | キッズ体育のミカタ短期教室 | 9:15～10:15 | | |
| Bスタジオ | スタートFit ～おなか引き締め～20 | 10:40～11:00 | | |
| Bスタジオ | スタートFit ～ヒップアップ～15 | 11:05～11:20 | | |
| Bスタジオ | 【MOVE BODY】FIGHT45 | 11:35～12:20 | 福澤 季代 並木 啓 | W 予約 |
| Bスタジオ | ジャズダンス45 | 12:40～13:25 | KEIKO | 予約 |
| Bスタジオ | アクティブヨガ45 | 13:55～14:40 | 寺野 美香 | 予約 |
| Bスタジオ | キッズ体育のミカタ キッズ | 15:30～16:30 | | |
| Bスタジオ | キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ | 16:35～17:35 | | |
| Bスタジオ | キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ | 17:45～18:45 | | |
| プール | キッズスイミング短期教室 | 9:30～10:30 | | |
| プール | スイミングサークル60 | 11:00～12:00 | | |
| プール | 回数制スイムスクール | 13:00～14:00 | 中村 誠一 | 有料 |
| プール | アクアダンス30 | 14:30～15:00 | 太田 順子 | |
| プール | キッズスイミング | 15:30～16:30 | | |
| プール | キッズスイミング | 16:35～17:35 | | |
| プール | キッズスイミング | 17:45～18:45 | | |
| プール | キッズスイミング | 18:50～19:50 | | |

### 宝塚

| スタジオ | プログラム | 時間 | インストラクター | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | ヨガ60 | 10:00～11:00 | 南部 若菜 | 予約 |
| Aスタジオ | 気功45 | 11:20～12:05 | 井手口 博登 | 予約 |
| Aスタジオ | ZUMBA | 12:35～13:20 | Maya | 予約 |
| Aスタジオ | ヨガ60 | 13:50～14:50 | 岡田 香奈 | 予約 |
| Aスタジオ | ピラティスwithストレッチボールスクール | 15:00～16:00 | 岡田 香奈 | 有料 予約 |
| Bスタジオ | エアロ1 | 10:10～10:50 | 中井 英人 | 予約 |
| Bスタジオ | 【有料イベント】股関節コンディショニング | 11:15～12:15 | 中井 英人 | 有料 予約 |
| Bスタジオ | SPARTAN BODY20 | 12:35～12:55 | | |
| Bスタジオ | ストレッチ15 | 13:05～13:20 | | |
| Bスタジオ | 【イベント】自重トレーニング講座 | 13:40～14:25 | 森口 真人 | 予約 |
| Bスタジオ | お久♪【MOVE BODY】SHAPE30 ～バックナンバーだよ～ | 14:40～15:10 | 百瀬 一真 | 予約 |
| Bスタジオ | やさしいバレエ | 15:25～16:10 | SACHIKO | 予約 |
| Bスタジオ | バレエスクール | 16:25～17:25 | SACHIKO | 有料 予約 |
| プール | 【MOVE BODY】AQUA30 | 11:15～11:45 | 百瀬 一真 | 整理券 アップデート |
| プール | 月替わり4泳法中級 | 12:15～12:45 | 竹之内 秀隆 | |
| プール | 月替わり4泳法初級 | 13:00～13:30 | 竹之内 秀隆 | |
| プール | アクアダンス45 | 14:15～15:00 | Maya | |

（細枠）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。
（太枠）該当のプログラムに慣れ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…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頂きます。
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。