

9月22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

天王寺					京橋					高槻				
天王寺					京橋					高槻				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		休館日					Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	
09:00	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。									09:00				09:00
15										15				15
30										30				30
45										45				45
10:00										10:00				10:00
15										15				15
30										30				30
45										45				45
11:00	エアロ1 10:40~11:20 小宮 友紀	骨盤リズム ダイエット45 10:30~11:15 海野 陽子								11:00	【有料】 リサ オリジナルエアロ 〜中上級〜 10:15~11:05 高島 リサ	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:30~11:30		11:00
15	予約	予約								15	有料	予約		15
30	アップデート									30				30
45										45				45
12:00	ステップ1 11:40~12:20 海野 陽子	カラダしほる YOGA45 11:40~12:25 小宮 友紀		[MOVE BODY] AQUA45 11:45~12:30 鼻野 佳奈恵						12:00	オリジナル コンディショニング 45 11:25~12:10 高島 リサ			12:00
15	予約	予約		アップデート						15	予約			15
30										30				30
45										45				45
13:00	[MOVE BODY] DANCE30 12:40~13:10 NAMIKA	MAT PILATES45 12:45~13:30 梶村 友美								13:00	[MOVE BODY] POWER45 12:30~13:15 百瀬 一真	HULA HULA 12:25~13:10 杉山 恵子	アクアミット +F 30 12:50~13:20 刈山 奈保	13:00
15	予約	予約								15	予約			15
30										30				30
45										45				45
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:30~14:15 NAMIKA	【イベント】 〜Tama&Tomo ダブルビューティ FIGHT60〜 13:50~14:50 沖中 珠美 梶村 友美	ピラティス スクール 13:45~14:30 海野 陽子							14:00	[MOVE BODY] FIGHT45 13:35~14:20 百瀬 一真		アクア ダンス30 13:30~14:00 刈山 奈保	14:00
15	指定	予約	有料							15	予約			15
30										30				30
45										45				45
15:00										15:00				15:00
15										15				15
30										30				30
45										45				45
16:00	ヨガ スクール90 14:45~16:15 高木 三枝									16:00	キッズダンス 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	16:00
15	有料									15				15
30										30				30
45										45				45
17:00	【イベント】 〜MB1グランプリ チャンピオン徳岡 FIGHT45〜 16:35~17:20 徳岡 隆之介									17:00	キッズダンス 16:40~17:40	キッズ 体育のミカタ 16:40~17:40	キッズスイミング 16:40~17:40	17:00
15	予約									15				15
30										30				30
45										45				45
18:00										18:00	キッズダンス 17:40~18:40	キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40	キッズスイミング 17:40~18:40	18:00
15										15				15
30										30				30
45										45				45
19:00										19:00		キッズ 体育のミカタ 18:40~19:40	キッズスイミング 18:40~19:40	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。

9月22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	武庫之荘				石橋阪大前				宝塚			
		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	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													15
30													30
45									キッズスイミング 9:00~10:00				45
10:00													10:00
15		BAILA BAILA45 9:55~10:40 規矩 圭造	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 JUNKO		ウォーク& ジョグ30 10:00~10:30 刈山 奈保		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30			ヨガ60 10:00~11:00 南部 若菜	BAILA BAILA45 10:20~11:05 石河 香		15
30													30
45													45
11:00						アロマヒーリング ストレッチ45 10:30~11:15 福澤 季代		スタートFit ～おなか引き締め～15 10:35~10:50					11:00
15													15
30		ヨガ45 11:05~11:50 JUNKO	エアロ1 11:05~11:45 加藤 良		ベビースイミング 45 11:00~11:45			スタートFit ～ヒップアップ～15 11:00~11:15					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

☐ どちらでも参加いただけます。
☐ 施設を調整しながらお申し込みください。
☐ 該当のプログラムに催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。別途お申し込み、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] ...インストールセンターで各設備をサポートします。
[B2/B3/B5] ...店舗オリジナルのレッスンです。
[V2/V3/V5] ...振付や音楽が変更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。