

5月3日(金) [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		Aスタジオ	Bスタジオ	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。										15	
30												30
45												
10:00											10:00	
15											15	
30	エアロ1 10:15~10:55 東園 昭子 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ30 10:20~10:50 山本 尚子 [予約]		ヒーリング ストレッチ45 10:25~11:10 梶原 ゆい [予約]	太極拳60 10:00~11:00 田中 由美 [予約]		エアロ1 10:05~10:45 王 秀雅 [予約]	[MOVE BODY] CONDITION30 10:10~10:40 大崎 桜子 [予約] [アップデート]			30	
45												
11:00											11:00	
15											15	
30	【有料】 ヨガ60 11:15~12:15 東園 昭子 [有料] [予約]	[MOVE BODY] DANCE30 11:15~11:45 間瀬 千尋 [予約]		エアロ1 11:30~12:10 中井 英人 [予約]	親子で楽しむ 運動あそび 親子 11:30~12:30 [有料]	クロールで 楽に長く泳げる様になるには?! 11:00~11:45 北田 麻子 [有料]	ノンストップ BAILA BAILA60 11:00~12:00 津川 絵己 [予約]	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 王 秀雅 [予約]	【イベント】 ウォーク & ジョグ ~祝日スペシャル~ 11:00~11:45 次田 侑紀江 [整理券]		15	
45												
12:00											12:00	
15											15	
30											30	
45											45	
13:00	[MOVE BODY] FIGHT30 12:40~13:10 塚田 陸斗 [予約]	免疫ケア体操 12:45~13:05 山本 尚子 [予約]		オリジナル コンディショニング 45 12:30~13:15 中井 英人 [予約]	パタフライの キック& ストロークの タイミングの コツ! 12:00~12:45 北田 麻子 [有料]	カラダほる YOGA45 12:25~13:10 津川 絵己 [予約]	[MOVE BODY] DANCE45 12:15~13:00 大崎 桜子 [予約]	[MOVE BODY] DANCE45 12:15~13:00 大崎 桜子 [予約]			13:00	
15												
30											30	
45											45	
14:00	[MOVE BODY] POWER30 13:50~14:20 山本 尚子 [予約] [アップデート]	アクア ダンス45 13:30~14:15 松原 法子 [予約]	週替わり 有料 スクール 13:35~14:35 中井 英人 [有料]	[MOVE BODY] DANCE45 13:25~14:10 YOSHI [予約]	アクア ダンス30 13:45~14:15 Ryo [予約]	FAST WALK30 13:35~14:05 沖中 珠美 [予約]	【週替わり】 プレミアム レッスン 13:20~14:35 [予約]	フリースタイル ダンス45 14:30~15:15 Shoko [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 15:00~15:45 大崎 桜子 [予約]		14:00	
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	キッズダンス キッズ 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	キッズバレエ キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:25~15:10 YOSHI [予約]	AQUA CAMP 14:30~15:00 沖中 珠美 [予約]	キッズスイミング 18:45~19:45		16:00	
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	キッズダンス ジュニアI 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	キッズバレエ ジュニアI 16:35~17:35	キッズスイミング 16:35~17:35	キッズスイミング 18:45~19:45	キッズスイミング 18:45~19:45			17:00	
15												
30											30	
45											45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズダンス ジュニアII 17:40~18:40	キッズスイミング ジュニアスイマーII 17:40~18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	キッズバレエ ジュニアII 17:35~18:35	キッズスイミング 17:40~18:40	キッズスイミング 18:45~19:45	キッズスイミング 18:45~19:45			18:00	
15												
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
	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。											

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。
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。
[団体予約]…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。