

# 2月24日(月) [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	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。			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
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15										15
30										30
45	カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 林尚美 [予約]	MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野佳奈恵 [予約]		カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 的場さゆり [予約]	【有料】らくらく太極拳 10:00~11:00 棚橋真由美 [予約]					45
11:00									ヘビースイミングピギナー・アドバンス 10:30~11:15	11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 堀田大輔 [予約]	ヨガ45 11:40~12:25 林尚美 [予約]	アクアダンス30 11:30~12:00 次田侑紀江 [予約]	ZUMBA 11:00~11:45 的場さゆり [予約]	(MOVE BODY) FIGHT30 11:15~11:45 中西太希 [予約]					12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 NAO [予約]	【イベント】エステ 筋膜リリース45 12:45~13:30 エステスタッフ [予約]		(MOVE BODY) POWER45 12:00~12:45 中西太希 [予約]	【有料】スタイルアップピラティス 初中級 12:00~13:00 的場さゆり [予約]					13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松勇守 [予約]	JAZZ DANCE スクール60 13:50~14:50 NAO [予約]		(MOVE BODY) DANCE30 13:00~13:30 YOSHI [予約]	(MOVE BODY) SHAPE30 13:15~13:45 笠松清香 [予約]					14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	[MOVE BODY] CONDITION45 15:00~15:45 鼻野佳奈恵 [予約]									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、お支払いが必要です。  
 (有料) ・・・予約が必要なクラスです。  
 (有料) ・・・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名で指導をサポートします。  
 (有料) ・・・店舗オリジナルのレッスンです。  
 (有料) ・・・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。  
**P** ・・・スタジオプレミアム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プレミアムクラス。

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。

# 2月24日(月) [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	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00														09:00
15	レッスンは、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	アクティブストレッチ 10:15~10:45 山本 尚子			ヨガ60 10:00~11:00 広野 美香子										30
45														45
11:00														11:00
15														15
30														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性のクラスです。  
**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。  
 [更新]…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。  
 [W]…インストラクター2名で指導をサポートします。  
 [更新]…店舗オリジナルのレッスンです。  
 [更新]…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。