

# 5月4日(土) [祝日]

## テ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	Bジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールB	
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30					キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30				10:00
15											15
30				ヨガ60 10:05~11:05 南部 若菜	【有料】 エアロ 中上級 10:00~11:00 的場 さゆり			エアロ1 10:00~10:40 井上大樹	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45	キッズスイミング 9:45~10:45	30
45				予約	有料	予約					45
11:00	ヨガ45 10:45~11:30 林尚美	キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:35~11:35					キッズスイミング ジュニアスイマーI 10:35~11:35				11:00
15	予約										15
30											30
45											45
12:00	HULA HULA 11:50~12:35 草西 史子	キッズ 体育のミカタ ジュニア 11:40~12:40									12:00
15	予約										15
30											30
45											45
13:00	[MOVE BODY] FIGHT45 13:00~13:45 永井 光	ベリーダンス フィットネス 有料クラス60 13:05~14:05 草西 史子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:30~13:15 西田	[MOVE BODY] SHAPE45 12:25~13:10 的場 さゆり				キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:55~12:55	キッズスイミング 12:10~13:10	13:00
15	予約			P	予約						15
30											30
45											45
14:00	[MOVE BODY] SHAPE45 14:10~14:55 永井 光	はじめて フリースタイル ダンス 14:20~14:50 kuripon		【祝日イベント】 マーシャル 基礎 13:40~14:25 青松 勇守 喜多 杏	【有料】 HIPHOP ダンス 中級 13:40~14:25 西田				キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 13:00~14:00	キッズスイミング 13:10~14:10	14:00
15	予約			W	予約	有料	予約		YOGA ~flow90~ 12:45~14:15 南部 若菜		15
30									有料	予約	30
45											45
15:00	[MOVE BODY] CONDITION30 15:15~15:45 永井 光	kuripon STYLE DANCE 15:10~15:55 kuripon	ピラティス スクール 15:05~15:50 海野 陽子								15:00
15	アップデート										15
30											30
45											45
16:00	BAILA BAILA45 16:10~16:55 規矩 圭造	カラダほぐす YOGA45 16:10~16:55 海野 陽子		[MOVE BODY] FIGHT45 14:50~15:35 喜多 杏	FAST WALK45 14:45~15:30 津川 絵己		キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30		[MOVE BODY] FIGHT30 14:40~15:10 石川 優子	キッズバレエ キッズII 14:40~15:40	16:00
15	指定	予約		予約	予約						15
30											30
45											45
17:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:10~17:55 竹若 典子	規矩STYLE DANCE 17:10~17:55 規矩 圭造									17:00
15	指定	予約									15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
20:00											20:00

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、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名が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。

**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。**

**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。

# 5月4日(土) [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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
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、iTiPNESSE 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															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
15															15
30															30
45															45
20:00															20:00

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[iTiPNESSE]へアクセスしてご確認ください。