

2月11日(水) [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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	
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。			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												45
10:00												10:00
15												15
30												30
45												45
11:00	エアロ1 10:30~11:10 加藤 良	オリジナル ウオーク30 10:35~11:05 今村 浩尚		MAT PILATES45 10:20~11:05 島田 真理	ZUMBA 10:40~11:10 齋藤 久美			骨盤リズム ダイエット45 10:00~10:45 倉地 祐衣	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 王 秀雅		ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15	11:00
15	予約	予約		予約	予約				予約			15
30												30
45												45
12:00	BAILA BAILA45 11:30~12:15 竹若 典子	ストレッチ30 11:35~12:05 今村 浩尚	アクア ダンス30 11:45~12:15 井上 大樹	エアロ2 11:20~12:10 島田 真理	代謝アップ エクササイズ 〜糖化ケア〜 11:30~12:00 佐藤 雄太			(MOVE BODY) DANCE60 〜バックナンバ〜 11:00~12:00 倉地 祐衣 YOSHI	ステップ2 11:10~12:00 王 秀雅	(MOVE BODY) AQUA30 11:35~12:05 吉原 美帆		12:00
15	指定	予約		予約	予約				予約			15
30												30
45												45
13:00	カラダほぐす YOGA45 12:35~13:20 松原 広治	【中級】 〜竹若STYLE STEP〜 12:30~13:15 竹若 典子		ステップ2 12:25~13:15 島田 真理	(MOVE BODY) POWER45 12:20~13:05 佐藤 雄太		Enjoy! アクアダンス45 〜with ボール〜 12:30~13:15 刈山 奈保	ノンストップ BAILA BAILA45 12:20~13:05 YOSHI	ヒーリング ストレッチ45 12:25~13:10 Hajime			13:00
15	予約	有料 予約		予約	アップデート			予約	予約			15
30												30
45												45
14:00	(MOVE BODY) POWER30 13:40~14:10 長谷川 雅奈	はじめて フリースタイル ダンス 13:35~14:05 QUE		(MOVE BODY) DANCE45 13:30~14:15 NAMIKA	ヨガ60 13:20~14:20 保原 佐佳			(MOVE BODY) POWER45 13:25~14:10 山崎 隆央	【有料】 ボディ メンテナンス 45 13:30~14:15 Hajime			14:00
15	アップデート	予約		予約	予約		ストレッチ20 14:00~14:20	アップデート	予約	有料 予約		15
30												30
45												45
15:00	(MOVE BODY) FIGHT45 14:30~15:15 長谷川 雅奈	QUE STYLE DANCE 14:20~15:05 QUE		ベリーダンス フィットネス 14:40~15:25 保原 佐佳	【有料】 HIPHOP ダンス 初級 14:35~15:20 NAMIKA							15:00
15	予約	有料 予約		予約	有料 予約							15
30												30
45												45
16:00	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30			HULA HULA 15:45~16:30 杉山 恵子	HIPHOP スクール 15:35~16:35 NAMIKA			キッズチアダンス 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				予約	有料							15
30				アップデート								30
45												45
17:00	キッズ 体育のミカタ 16:35~17:35							キッズチアダンス 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												15
30												30
45												45
18:00	キッズ 体育のミカタ 17:40~18:40				キッズ空手 60 17:00~18:00			キッズチアダンス 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
30												30
45												45
19:00											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。

2月11日(水) [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	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
09:00				休 館 日									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								オリジナル スイミング 9:20~10:05 大山 雄一郎	キッズスイミング 9:00~10:00				45	
10:00								有料					10:00	
15			ベビースイミング 45 10:00~10:45										15	
30	エアロ1 10:15~10:55 小宮 友紀	アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 山本 尚子								ヨガ60 9:50~10:50 岡田 香奈	やさしい フラダンス 10:10~10:55 長谷川薫		30	
45	予約	予約			ジャズ ダンス45 10:30~11:15 兵頭 ますみ	BASE WALK45 10:25~11:10 吉原 陽子		ベビースイミング 45 10:30~11:15		予約	予約		45	
11:00					予約	予約							11:00	
15													15	
30	骨盤リズム ダイエット30 11:15~11:45 小宮 友紀	Punch'n Kick20 11:20~11:40 松川 亜由美	【有料イベント】 胴体を使った クロールを 覚えよう! 11:00~12:00 山下 志洋										30	
45	予約	予約											45	
12:00			有料		カラダほぐす YOGA45 11:35~12:20 JUNKO	シェイピング30 11:30~12:00	ジャズ スクール 11:30~12:30 兵頭 ますみ	アクア ダンス30 11:30~12:00 吉原 陽子		エアロ2 11:15~12:05 中井 英人	スタイルアップ ピラティス 11:15~12:00 白木 英里	【MOVE BODY】 AQUA45 11:15~12:00 百瀬 一真	12:00	
15										予約	有料	予約	15	
30	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:10~12:40 塚田 陸斗	シェイピング30 12:00~12:30 松川 亜由美				Punch'n Kick20 12:10~12:30	有料	予約				クロール 入門30 12:15~12:45 竹腰 早矢	30	
45	予約	予約										整理券	45	
13:00			【MOVE BODY】 AQUA 12:45~13:15 小川 文緒		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45~13:30 石河 香	MAT PILATES30 12:50~13:20 JUNKO				カラダほぐす YOGA45 12:25~13:10 白木 英里	ステップ1 12:30~13:10 中井 英人		13:00	
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:00~13:30 塚田 陸斗				予約	予約				予約	予約	はじめて スイム30 13:00~13:30 竹腰 早矢	15	
30	アップデート	【有料イベント】 NAO DANCE 60 13:00~14:00 NAO	アクア ダンス30 13:20~13:50 小川 文緒					回数制 スイムスクール 13:00~14:00 中村 誠一				整理券	30	
45													45	
14:00		有料			エアロ1 13:50~14:30 高島 リサ	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:00~15:00	ソナエル トレーニング クラブ 13:30~14:30	有料		エアロ1 13:35~14:15 白木 英里	【有料イベント】 膝痛解消 コンディショニング 13:30~14:45 中井 英人		14:00	
15											有料	予約	15	
30													30	
45													45	
15:00		しっかり たのエク 14:30~15:30 介護予防運動 指導員			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:10~15:55 石河 香	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 14:30~15:30	【MOVE BODY】 POWER45 14:35~15:20 森 秀樹		アクア ダンス45 14:35~15:20 齋藤 久美	15:00	
15					予約					予約			15	
30										アップデート			30	
45													45	
16:00	キッズ 体育のミカタ 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						キッズスイミング 15:30~16:30		【OPEN TIPNESS】 ビックルボール 無料体験会 15:20~16:20 松本 裕希		16:00	
15													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		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:35~17:35		キッズ ストリートダンス キッズ 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:35~17:35			キッズスイミング 16:35~17:35				17:00	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00													18:00	
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:50~18:50		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:50~18:50		キッズ ストリートダンス 17:35~18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45~18:45			キッズスイミング 17:45~18:45				15	
30													30	
45													45	
19:00									キッズスイミング 18:50~19:50				19:00	
				<div><div><div></div><div>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。</div></div><div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。</div></div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div></div><div><div>有料</div><div>…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。</div></div><div><div>予約</div><div>…予約が必要なクラスです。</div></div><div><div>整理券</div><div>…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。</div></div><div><div>W</div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div></div><div><div>オリジナル</div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div>アップデート</div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div> <div data-cs="14" data-kind="parent">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。</div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div>										

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。