

8月11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

Aスタジオ

Bスタジオ

ジム

プール

09:00

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

15

30

45

13:00

15

30

45

14:00

15

30

45

15:00

15

30

45

16:00

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

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。

エアロ1

10:40~11:20
小宮 友紀

予約

ステップ1

11:40~12:20
海野 陽子

予約

【MOVE BODY】DANCE30

12:40~13:10
NAMIKA

予約

【MOVE BODY】FIGHT30

13:50~14:20
梶村 友美

予約

【MOVE BODY】DANCE60

14:30~15:15
鼻野 佳奈恵

予約

【イベント】エステ&スタッフ
コラボ
糖化シリーズ

15:30~16:15

予約

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。

京橋

休館日

高槻

Aスタジオ

Bスタジオ

プールA

プールB

09:00

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

15

30

45

13:00

15

30

45

14:00

15

30

45

15:00

15

30

45

16:00

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

【有料】リサ
オリジナル
エアロ
～中上級～
10:15~11:05
高島 リサ

有料

予約

オリジナル
コンディショニング
45
11:25~12:10
高島 リサ

予約

BAILA
BAILA45
12:30~13:15
YOSHI

予約

【有料】
MOVE BODY
DANCE60
13:35~14:35
YOSHI
阿部 真佐美

W

有料

予約

キッズダンス
15:30~16:30

キッズ
体育のミカタ
16:40~17:40

キッズダンス
17:40~18:40

キッズ
体育のミカタ
18:40~19:40

親子で楽しむ
運動あそび
親子
10:30~11:30

HULA
HULA
12:25~13:10
杉山 恵子

予約

【有料】
MOVE BODY
DANCE60
13:30~14:30
押谷 えりか

予約

キッズ
体育のミカタ
15:30~16:30

キッズ
体育のミカタ
16:40~17:40

キッズ
体育のミカタ
17:40~18:40

キッズ
体育のミカタ
18:40~19:40

アクアミット
+F 30
12:50~13:20
刈山 奈保

アクア
ダンス30
13:30~14:00
刈山 奈保

キッズスイミング
15:30~16:30

キッズスイミング
16:40~17:40

キッズスイミング
17:40~18:40

キッズスイミング
18:40~19:40

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。

8月11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	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																15	
30																30	
45																45	
10:00																10:00	
15																15	
30					BAILA BAILA45 9:55~10:40 規矩 圭造 [予約]	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 JUNKO [予約]	ウォーク& ジョグ30 10:00~10:30 刈山 奈保									30	
45																45	
11:00																11:00	
15																15	
30					ヨガ45 11:05~11:50 JUNKO [予約]	エアロ1 11:05~11:45 加藤 良 [予約]	ベビースイミング 45 11:00~11:45									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。
☒ [V] ...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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。