

9月15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。		☐ どなたでもご参加いただけます。 強要を断絶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付けのクラスです。 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。 [国産品] 国産機をのぞいて頂きます。お一人様一機とさせていただきます。 [WV] ...インストラクター2名で指導をサポートします。 [B2B2B] ...店舗オリジナルのレッスン/です。 [B2B2B] ...価格や音楽が更新されたプログラムです。				09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45											45
11:00		カラダほぐす YOGA45 10:30~11:15 林 尚美	NEW MAT PILATES45 10:30~11:15 鼻野 佳奈恵		カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 的場 さゆり	太極拳60 9:55~10:55 棚橋 真由美	エアロ1 10:15~10:55 倉地 祐衣	【有料】 動ける 身体作り ヨガ 10:00~10:50 岡田 香奈		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	有料	予約		15
30											30
45											45
12:00		HULA HULA 11:35~12:20 堀田 大輔	ヨガ45 11:40~12:25 林 尚美	アクア ダンス30 11:30~12:00 次田 侑紀江	ZUMBA 11:05~11:50 的場 さゆり	健康エール 30 11:20~11:50 笠松 清香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 岡田 香奈	ストレッチ30 11:05~11:35 吉原 美帆			12:00
15		予約	予約	予約	予約	予約	予約				15
30											30
45											45
13:00		【イベント】 ~YUUMA マーシャル~ 60 12:30~13:30 青松 勇守	【イベント】 自重トレーニング &糖化セミナー 12:45~13:30 鼻野 佳奈恵		POWER FLOW PILATES45 12:05~12:50 佐藤 雄太	[MOVE BODY] SHAPE30 12:10~12:40 笠松 清香	発表会準備 ※12:45~入場開始 12:15~13:00	【発表会参加者】 控室 11:50~12:50	[MOVE BODY] AQUA30 12:00~12:30 吉原 美帆	アップデート	13:00
15		有料	予約		予約	アップデート					15
30											30
45											45
14:00		HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松 勇守	ストレッチ30 14:00~14:30 石橋 愛里		[MOVE BODY] DANCE30 13:05~13:35 YOSHI	アクティブ ストレッチ 13:05~13:35 白石 幸子	スタジオ 発表会 13:00~14:30	【発表会参加者】 控室 12:50~14:20			14:00
15		予約	予約		予約	予約					15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30		[MOVE BODY] CONDITION45 15:00~15:45 鼻野 佳奈恵			[MOVE BODY] FIGHT45 14:55~15:40 喜多 杏 笠松 清香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:55~15:40 YOSHI					30
45		予約			予約	有料					45
16:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:00~16:45 NAO					キッズダンス 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		指定									15
30											30
45											45
17:00			キッズ ストリートダンス 16:30~17:30		ピラティス スクール 16:10~17:10 的場 さゆり	キッズチアダンス キッズ 16:30~17:30	キッズダンス 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					有料						15
30		ビッケルボール 17:00~18:00									30
45		予約									45
18:00			キッズ ストリートダンス 17:35~18:35			キッズチアダンス ジュニア 17:30~18:30	キッズダンス 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
		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。

9月15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よりご参加されたレッスンのご予約をお願いします。													15
30										キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00				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									たのしい エクササイズ 9:30~10:30				30
45														45
11:00							ヨガ45 10:30~11:15 東園 昭子	ZUMBA 10:25~11:10 Maya			ベビースイミング 45 10:30~11:15			11:00
15														15
30		～祝日イベント～ SPARTAN CIRCUIT30 11:00~11:30 坂巻 航・稲岡 崇月												30
45	(MOVE BODY) DANCE45 11:15~12:00 山本 尚子													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慣れた方向けのクラスです。

NEW 新しくプログラムです。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。

[要予約] 整理券をお取り致します。お一人様一紙とさせていただきます。

[インストラクター] 2名で皆様をサポートします。

[2名以上] 店舗オリジナルのレッスンです。

[2名以上] 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。