

# 5月6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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	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	<b>エアロ1</b> 10:30~11:10 加藤良	<b>Ageless Martial</b> 10:35~11:05 上松翔子		<b>MAT PILATES</b> 10:20~11:05 島田真理	トータルリカバリー 10:10~10:30 外和田梨帆		<b>アクティブ ストレッチ</b> 10:20~10:50 梶村友美	<b>カラダほぐす YOGA</b> 10:10~10:55 王秀雅	ベビースイミング 45 10:30~11:15	45
11:00										11:00
15										15
30										30
45	<b>BAILA</b> 11:30~12:15 竹若典子	<b>アクティブ ストレッチ</b> 11:35~12:05 永井光	<b>アクア ダンス</b> 11:45~12:15 井上大樹	<b>エアロ2</b> 11:20~12:10 島田真理	(MOVE BODY) CONDITION 11:15~12:00 岩城彩		<b>ステップ2</b> 11:10~12:00 王秀雅			12:00
12:00										12:00
15										15
30										30
45	<b>健康エール 45</b> 12:35~13:20 永井光	<b>【中級】STEP</b> ~竹若典子 12:30~13:15 竹若典子		<b>ステップ1</b> 12:30~13:10 島田真理	(MOVE BODY) POWER 12:20~13:05 佐藤雄太	<b>アクア ダンス45</b> ~with ビート版~ 12:30~13:15 刈山奈保	<b>ヨガ45</b> 12:20~13:05 実未			13:00
13:00										13:00
15										15
30										30
45	<b>Ageless Mobi</b> 13:40~14:10 上松翔子	<b>はじめて フリースタイル ダンス</b> 13:35~14:05 QUE		<b>【MOVE BODY】DANCE</b> 13:30~14:15 NAMIKA	<b>【MOVE BODY】FIGHT</b> 13:25~14:10 中西太希		<b>【有料】ローラーピラティス</b> 13:30~14:30 実未			14:00
14:00										14:00
15										15
30										30
45	<b>【イベント】GW</b> ~MOVEBODY POWER45~ 14:30~15:15 永井光	<b>QUE STYLE DANCE</b> 14:20~15:05 QUE		<b>ヨガ45</b> 14:40~15:25 杉山憲子	<b>【有料】HIPHOP ダンス 初級</b> 14:35~15:20 NAMIKA					15:00
15:00										15:00
15										15
30										30
45	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 15:30~16:30			<b>HULA HULA</b> 60 ~バックナンバー MIX~ 15:45~16:45 杉山憲子	<b>HIPHOP スクール</b> 15:35~16:35 NAMIKA		<b>キッズチアダンス</b> 15:30~16:30	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 15:30~16:30	<b>キッズスイミング</b> 15:30~16:30	16:00
16:00										16:00
15										15
30										30
45	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 16:35~17:35			<b>キッズ空手 60</b> 17:00~18:00			<b>キッズチアダンス</b> 16:40~17:40	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 16:40~17:40	<b>キッズスイミング</b> 16:40~17:40	17:00
17:00										17:00
15										15
30										30
45	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 17:40~18:40						<b>キッズチアダンス</b> 17:40~18:40	<b>キッズ 体育のミカタ</b> 17:40~18:40	<b>キッズスイミング</b> 17:40~18:40	18:00
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00									<b>キッズスイミング</b> 18:40~19:40	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、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。  
 **【有料】**…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。

**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6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													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													45
10:00													10:00
15													15
30	エアロ1 10:15~10:55 小宮友紀 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 山本尚子 [予約]											30
45													45
11:00													11:00
15													15
30	骨盤リズム ダイエット30 11:15~11:45 小宮友紀 [予約]	ZUMBA 11:15~12:00 Selya [予約]											30
45													45
12:00													12:00
15													15
30	[MOVE BODY] FIGHT30 12:15~12:45 塚田 隆斗 [予約]												30
45													45
13:00													13:00
15	[MOVE BODY] DANCE30 13:00~13:30 高瀬 千尋 [予約]												15
30													30
45													45
14:00													14:00
15													15
30	[有料] 真子 style challenge 14:10~15:00 真子 [有料]	たのしい エクササイズ 14:15~15:15 河合 ゆみ子 [有料]											30
45													45
15:00													15:00
15													15
30													30
45													45
16:00													16:00
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30												15
30													30
45													45
17:00													17:00
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35												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												15
30													30
45													45
19:00													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。

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。