

5月6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	ジム	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										45
11:00	ヨガ45 10:30~11:15 林尚美 [予約]	アクティブ ストレッチ 10:35~11:05 [予約]		【有料】 UMWD 10Year!! Special Tour 2024 10:00~11:30 MEI [予約]	カラダほぐす YOGA45 10:05~10:50 的場さゆり [予約]	スタートFit ~ヒップアップ~20 10:40~11:00 [予約]	骨盤リズム ダイエツト45 10:15~11:00 まり [予約]	(MOVE BODY) POWER30 10:15~10:45 倉地 祐衣 [予約] アップデート	ベブースイミング 45 10:30~11:15	11:00
15										15
30				有料 [予約]						30
45										45
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 堀田大輔 [予約]	ヨガ スクール45 11:40~12:25 林尚美 [有料]	アクア ダンス30 11:30~12:00 次田 侑紀江		BASE WALK30 11:10~11:40 梶原 ゆい [予約]	スタートFit ~おなか引き締め~20 11:15~11:35 [予約]	マットピラティス オリジナル45 11:15~12:00 まり [予約]	(MOVE BODY) DANCE45 11:10~11:55 倉地 祐衣 [予約]		12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40~13:25 KEIKO 指定 [予約]	(MOVE BODY) FIGHT45 12:45~13:30 佐藤 雄太 [予約]	小人数制 スイム スクール 13:10~14:00 柴田 英孝 [有料]		エアロ1 12:00~12:40 梶原 ゆい [予約]					13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:45~14:30 青松 勇守 [予約]	KEIKO STYLE DANCE 13:50~14:35 KEIKO [有料]	0から平泳ぎ 14:10~14:30 柴田 英孝							14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	【イベント】 YUUMAと YUTA ~オリジナルマーシャル 75~ 15:00~16:15 青松 勇守 [有料]									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。

[両方] ...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名で指導をサポートします。

W ...店舗オリジナルのレッスンです。

W ...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(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			09:00
	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	ジム	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。			<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。			15
30														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 [予約]		キッズイベント 親子プール 10:00~11:00	ヨガ60 10:00~11:00 押谷 えりか [予約]	ペリーダンス フィットネス 有料クラス30 9:45~10:15 内野 瑞美子 [有料]									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
	[指定席]…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。													

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。