

ティップネス天王寺

[営業時間] 平日 10:00~23:00
 土曜 10:00~21:00
 日祝 10:00~19:00
 [TEL] 06-6626-3531
 [休館日] 毎週金曜

都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
 ・祝日は特別スケジュールとなります。
 ・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示版もしくはiTIPNESSでご確認ください。
 ・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい!
 PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい! <http://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

月曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45	エアロ1 10:30~11:10 河内 陽子	Care Yoga45 10:20~11:05 内山 裕子		
11:00				
15				
30				
45	ヨガ45 11:25~12:10 林 尚美	[Hip Make Dance] BUMBUM 11:20~12:05 河内 陽子		アクア ダンス30 11:30~12:00 内山 裕子
12:00				
15				
30	HULA HULA 12:20~13:05 内山 裕子	スリム ボクシング45 12:15~13:00 青松 勇守	TRX オールワークアウト ◆12:15~12:35	
13:00			TRX フローストレッチ ◆12:40~13:00	
15				
30	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 13:15~14:00 青松 勇守	太極拳60 13:10~14:10 樋口 淑子		
14:00				
15				
30	DDD STYLE HIPHOP 14:15~15:00 NAO	ファーストボックス 14:25~15:05 藤井 祥子	太極拳スクール ~42式~ 14:20~15:05 樋口 淑子	スイミング スクール50 14:40~15:30 柴田 英孝
15:00			有料	
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10~15:55 NAO	STYLE UP YOGA 15:15~16:00 藤井 祥子	太極拳スクール ~24式・32式剣~ 15:15~16:00 樋口 淑子	有料
16:00			有料	
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45	Care Yoga45 18:30~19:15 林 尚美	ベリーダンス フィットネス 18:25~19:10 草西 史子		
19:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30~20:15 山内 秀美	STYLE UP YOGA 19:25~20:10 青松 勇守	TRX オールワークアウト ◆19:55~20:15	
20:00				
15				
30				
45	BAILA BAILA45 20:35~21:20 山内 秀美	スリム ボクシング30 20:20~20:50 青松 勇守	TRX フローストレッチ ◆20:20~20:40	
21:00				
15				
30		ストリート ダンス60 21:00~22:00 kuripon	ミット打ち ボクシング スクール60 21:00~22:00 青松 勇守	
45			有料	
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

火曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45	ベリーダンス フィットネス 10:25~11:10 内野 瑠美子	ファーストボックス 10:20~11:00 田中 友美子		
11:00				
15				
30				
45	ステップ1 11:25~12:05 内野 瑠美子	美姿勢 ワークアウト 11:15~12:00 海野 陽子		アクア ダンス30 11:15~11:45 中村 知見
12:00				
15				
30	Care Yoga30 12:20~12:50 海野 陽子	ANIMAL ENERGY45 12:15~13:00 内野 瑠美子	×リハビリABS ◆12:10~12:30	
13:00			×リハビリHIP ◆12:35~12:55	
15				
30	BAILA BAILA45 13:10~13:55 中井 英人	アロマ ヒーリング45 13:15~14:00 青松 勇守		
14:00				
15				
30	エアロ2 14:10~15:00 海野 陽子	DDDハウス ワークアウト 14:10~14:55 中井 英人		
45				
15:00				
15	ヨガ60 15:10~16:10 高木 三枝	PILATES Inner Design45 15:10~15:55 中井 英人		
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

水曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45	エアロ1 10:25~11:05 加藤 良	SQUEEZE YOGA 10:30~11:00 小宮 友紀		
11:00				
15				
30				
45	エアロ2 11:20~12:10 加藤 良	STYLE UP YOGA 11:15~12:00 小宮 友紀		
12:00				
15				
30	BAILA BAILA45 12:25~13:10 竹若 典子	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 12:20~13:05 井上 大樹	TRX オールワークアウト ◆12:15~12:35	
13:00			TRX フローストレッチ ◆12:40~13:00	
15				
30	パワー ラッシュ30 13:20~13:50 長谷川 雅奈	Care Yoga30 13:25~13:55 竹若 典子		マイスター アクア ダンス30 13:30~14:00 井上 大樹
14:00				
15				
30	ステップ1 14:10~14:50 竹若 典子	美姿勢 ワークアウト 14:10~14:55 富岡 広希		
45				
15:00				
15	オリジナル ピラティス45 15:05~15:50 富岡 広希	HIP HOP60 15:05~16:05 QUE		
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

ティップネス天王寺

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45				
11:00	健康 ストレッチ45 10:30~11:15 北野史	エイジレス ワークアウト 10:25~11:10 宮崎 鈴子 整理券		
15				
30				
45	エアロ1 11:30~12:10 北野史 整理券	ヨガ45 11:20~12:05 林尚美		
12:00				
15				
30	SQUEEZE YOGA 12:25~12:55 青松 勇守	社交 ダンス60 12:15~13:15 森住 公紀	TRX フローストレッチ ◆12:25~12:45	
13:00			TRX オールワークアウト ◆12:50~13:10	
15				
30	エアロ2 13:10~14:00 宮崎 鈴子	DDDハウス ワークアウト 13:25~14:10 NAO	美骨Motion ◆13:20~13:40	
45			シェイピング15 ◆13:45~14:00	
14:00				
15				
30	BAILA BAILA45 14:15~15:00 山内 秀美 整理券	NEW 美カラテFit 14:20~15:05 徳安 哲也 整理券	ファンクショナル トレーニング スクール 14:15~15:00 青松 勇守 有料	アクア ダンス45 14:25~15:10 宮崎 鈴子
45				
15:00				
15				
30	HATHA YOGA ティーブ プレス フロー45 15:15~16:00 山内 秀美			
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30	NEW オリジナル ピラティス30 18:30~19:00 平良 麻衣	キック シェイプ30 18:40~19:10 永井 光		
45				
19:00				
15				
30	やさしい HIPHOP 19:15~20:00 平良 麻衣	[Hip Make Dance] BUMBUM 19:20~20:05 大森 元	NEW 美カラテFit 19:25~20:10 永井 光 整理券	
45				
20:00				
15				
30	パワー ラッシュ45 20:10~20:55 青松 勇守 整理券 アップデート	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15~21:00 平良 麻衣 整理券	◆XリハリABS 20:15~20:35	
45				
21:00				
15				
30	アドバンス エアロ 21:10~22:10 大森 元	HATHA YOGA ティーブ プレス フロー45 21:15~22:00 青松 勇守	NEW SPARTAN WORKOUT -SPRINT30- 21:10~21:40 蓮 桃乃 整理券	
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45				
11:00	エアロ1 10:30~11:10 草西 史子	バレエ60 10:20~11:20 藤本 華奈		
15				
30				
45	ヨガ60 11:25~12:25 高木 三枝	HULA HULA 11:35~12:20 草西 史子 整理券		
12:00				
15				
30				
45				
13:00	ベリーダンス フィットネス 12:40~13:25 草西 史子 整理券	STYLE UP YOGA 12:45~13:30 高木 三枝	Diet Club 12:35~13:05 徳安 哲也	
15				
30				
45				
14:00	パワー ラッシュ45 13:40~14:25 徳安 哲也 整理券 アップデート	ストリート ダンス45 13:45~14:30 kuripon	シェイピング15 ◆13:10~13:25	
15				
30				
45				
15:00	BAILA BAILA45 14:40~15:25 山本 哲矢 整理券	Functional Sequence YOGA 14:50~15:35 海野 陽子	TRX オールワークアウト ◆13:35~13:55	TRX フローストレッチ ◆14:00~14:20
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30				
45				
11:00	Care Yoga45 10:40~11:25 山本 哲矢	気功60 10:30~11:30 井手口 博登		
15				
30				
45				
12:00	エアロ1 11:40~12:20 山本 哲矢	STYLE UP YOGA 11:40~12:25 杉山 恵子		
15				
30				
45				
13:00	エイジレス ワークアウト 12:35~13:20 城 朱美	HULA HULA 12:40~13:25 杉山 恵子	NEW 美カラテFit 12:35~13:20 長谷川 雅奈 整理券	
15				
30				
45				
14:00	ファイティング ラッシュ30 13:40~14:10 長谷川 雅奈	ANIMAL ENERGY45 13:35~14:20 河内 陽子		
15				
30				
45				
15:00	パワー ラッシュ45 14:30~15:15 永井 光 整理券 アップデート	ベリーダンス フィットネス 14:40~15:25 河内 陽子 整理券	TRX フローストレッチ ◆14:30~14:50	TRX オールワークアウト ◆14:55~15:15
15				
30				
45				
16:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30~16:15 西田	HATHA YOGA ティーブ プレス フロー45 15:40~16:25 中村 知見		
15				
30				
45				
17:00	ストリート ダンス60 16:30~17:30 西田	NEW FULL STEP MOVEMENT 16:40~17:25 藤原 まゆ美 整理券		
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

アクティブプログラム
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム

リカバリー【動】プログラム
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム

リカバリー【静】プログラム
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム

その他のプログラム
スキル習得などを目的としたプログラム

◆ …初めての方でも安心してご参加いただけます。
 ◆表記なし…エクササイズ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。
 [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。
 [オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。
 [マイスター]…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
 [アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。
 ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
 ※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。