

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板もしくは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	Aジム	B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				TRX オールワークアウト ◆12:15~12:35	
45	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 フローストレッチ ◆12:40~13:00	
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	整理券 ◆14:10~14:30 パワープレート Recover ◆14:35~14:55	整理券 NEW ◆14:10~14:30 パワープレート Recover ◆14:35~14:55	太極拳スクール ~42式~ 14:20~15:05 樋口 淑子	
15:00					
15					
30	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~ 15:15~16:00 樋口 淑子	
16:00					
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					
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30~20:15 山内 秀美	STYLE UP YOGA 19:25~20:10 青松 勇守			
20:00					
15					
30					
45					
21:00	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			
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

火曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	Aジム	B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	ファーストビクス 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					
45	Care Yoga30 12:20~12:50 海野 陽子	ANIMAL ENERGY45 12:15~13:00 内野 瑠美子			メリハリABS ◆12:10~12:30
13:00					
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	整理券 NEW ◆13:10~13:30 パワープレート Recover ◆13:35~13:55		メリハリHIP ◆12:35~12:55
14:00					
15					
30					
45	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			
15:00					
15					
30					
45	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	Aジム	B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					
45	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			メリハリ UPPER BODY ◆12:15~12:35
13:00					
15					
30					
45	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			フレックス ストレッチ20 ◆12:40~13:00
14:00					
15					
30					
45	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			マイスター アクア ダンス30 13:30~14:00 井上 大樹
15:00					
15					
30					
45	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	Aジム	B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			
15		整理券			
30					
45	エアロ1 11:30~12:10 北野史	ヨガ45 11:20~12:05 林尚美			
12:00					
15	整理券				
30					
45	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	アクティブ ストレッチ 13:20~13:50 富永 翔子		
45					
14:00					
15					
30	BAILA BAILA45 14:15~15:00 山内 秀美	美カラテFit 14:20~15:05 徳安 哲也	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	アクア ダンス45 14:25~15:10 宮崎 鈴子	
45			有料		
15:00					
15					
30	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 15:15~16:00 山内 秀美				
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45	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	パワープレート Prepare ◆18:30~18:50 整理券		
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		美カラテFit 19:25~20:10 永井 光	
45				整理券	
20:00					
15					
30	パワー ラッシュ45 20:10~20:55 青松 勇守	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15~21:00 平良 麻衣		メリハリ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 ティープ プレス フロウ45 21:15~22:00 青松 勇守		メリハリHIP ◆20:40~21:00	
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Aジム	B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			
12:00					
15					
30					
45	ベリーダンス フィットネス 12:40~13:25 草西 史子	STYLE UP YOGA 12:45~13:30 高木 三枝			
13:00					
15					
30	パワー ラッシュ45 13:40~14:25 徳安 哲也	ストリート ダンス45 13:45~14:30 kuripon			
45					
14:00					
15					
30	BAILA BAILA45 14:40~15:25 山本 哲矢	Functional Sequence YOGA 14:50~15:35 海野 陽子			
45					
15:00					
15					
30	Care Yoga45 15:45~16:30 山本 哲矢	PILATES BODY MAKE45 15:50~16:35 海野 陽子			
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	Aジム	B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					
15					
30					
45	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			
14:00					
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					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					