2024年 3月～

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 高槻

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	▨7	8	9	10
11	12	13	▨14	15	16	17
18	19	■20	▨21	22	23	24
25	26	27	▨28	29	30	31

▨ 休館日 ■ 祝日

［営業時間］平日 9:30～23:00
土曜 9:30～21:00
日祝 9:30～19:00
［T E L］072-686-2720
［休 館 日］毎週木曜

- 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でご確認下さい。
- 「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

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
10:00		動ける身体作りヨガ 10:00～10:50 岡田 香奈 有料 予約			
10:15	骨盤リズムダイエット45 10:15～11:00 まり 予約 アップデート				
10:30					ベビースイミング45 10:30～11:15
11:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 岡田 香奈 予約	【有料】体力向上＆ストレッチスクール 11:00～12:00 有料		
11:15	マットピラティスオリジナル45 11:15～12:00 まり 予約				
11:45				アクアダンス45 11:45～12:30 上津原 千恵 整理券	
12:15	エアロ1 12:15～12:55 まり 予約	NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 12:25～12:55 上原 晴香 予約			
12:45			全身シェイプ20 12:45～13:05		
13:15	カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 上原 晴香 予約	健康エール45 13:15～14:00 渡邉 和子 予約			
15:30	キッズダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
16:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:40～17:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:40～17:40			キッズスイミング 16:40～17:40
17:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40				キッズスイミング 17:40～18:40
17:45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			
18:30					キッズスイミング 18:40～19:40
19:30	【MOVE BODY】POWER30 19:30～20:00 藤井 喬哉 予約	ヨガ45 19:30～20:15 林 尚美 予約			
20:30	【MOVE BODY】FIGHT30 20:30～21:00 百瀬 一真 予約				

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
10:15	リサオリジナルエアロ 10:15～11:05 高島 リサ 有料 予約				
10:30		親子で楽しむ運動あそび60 10:30～11:30		【有料】イベントレッスン枠（日程・内容は館内掲示をご覧ください） 10:30～11:15 有料	
11:15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:25～12:10 高島 リサ 予約				
11:45			下半身シェイプ15 11:50～12:05		
12:15		HULA HULA 12:25～13:10 杉山 憲子 予約			
12:30	【MOVE BODY】POWER45 12:30～13:15 百瀬 一真 予約				
12:45				アクアミット＋F 30 12:50～13:20 苅山 奈保 整理券	
13:30	エアロ2 13:35～14:25 冨岡 広希 予約	ヨガ45 13:30～14:15 押谷 えりか 予約		アクアダンス30 13:30～14:00 苅山 奈保 整理券	
15:30	キッズダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
16:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:40～17:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:40～17:40			キッズスイミング 16:40～17:40
17:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40				キッズスイミング 17:40～18:40
17:45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			
18:30					キッズスイミング 18:40～19:40
19:30	カラダしぼるYOGA45 19:30～20:15 的場 さゆり 予約	【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 井上 大樹 予約			
20:30	ZUMBA 20:35～21:20 的場 さゆり 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 井上 大樹 予約			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
10:00	ステップ2 10:10～11:00 王 秀雅 予約	整えウオーク30 10:10～10:40 石原 昭太朗 予約			
10:30					ベビースイミング45 10:30～11:15
10:45			免疫ケア体操 10:50～11:10 石原 昭太朗		
11:15	エアロ1 11:20～12:00 黒厚子 智子 予約	カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 王 秀雅 予約			
12:00				スイムスクール 12:10～12:50 北田 麻子 有料	
12:15	骨盤リズムダイエット45 12:20～13:05 まり 予約 アップデート				
12:30		BAILA BAILA45 12:30～13:15 黒厚子 智子 予約			
13:15				スイムマスター45 13:20～14:05 まり 整理券	
13:30	ZUMBA 13:30～14:15 梶原 ゆい 予約	NEW 【有料】健康ループ体操 13:30～14:30 有料			
15:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
16:30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:40～17:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:40～17:40			キッズスイミング 16:40～17:40
17:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40				キッズスイミング 17:40～18:40
17:45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45			
18:30					キッズスイミング 18:40～19:40
19:15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 規矩 圭造 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 19:25～19:55 石川 優子 予約			
19:30			下半身シェイプ15 19:40～19:55		
20:00			お腹シェイプ15 20:00～20:15		
20:30	NEW 【MOVE BODY】SHAPE45 20:30～21:15 石川 優子 予約 アップデート	【有料】レッスン枠（日程・内容は館内掲示をご覧ください） 20:30～21:30 有料			

2024年
3月〜

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 高槻

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ 休館日 ■ 祝日

	金曜日					土曜日					日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00															
15															
30															
45							キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45〜10:45			キッズスイミング キッズスイマー 9:45〜10:45		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45〜10:45			キッズスイミング キッズスイマー 9:45〜10:45
10:00						エアロ1 10:00〜10:40 井上 大樹 予約					BAILA BAILA45 10:00〜10:45 小倉 優 予約				
15	骨盤リズム ダイエット45 10:15〜11:00 澤野 利恵 予約 アップデート	NEW 整えウオーク15 10:15〜10:30													
30		免疫ケア体操 10:40〜11:00			ベビースイミング 45 10:30〜11:15										
45							キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50〜11:50					キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50〜11:50			
11:00						UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00〜11:45 NAO 予約				キッズスイミング キッズスイマー 11:00〜12:00	エアロ2 11:10〜12:00 清宝 彩翔 予約				キッズスイミング キッズスイマー 11:00〜12:00
15	NEW BASE WALK45 11:25〜12:10 白木 英里 予約 アップデート														
30		アクティブ ストレッチ 11:30〜12:00 上原 晴香 予約		アクアミット +F 45 11:30〜12:15 澤野 利恵 整理券											
45							キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55〜12:55					キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55〜12:55			
12:00						NAO STYLE DANCE 12:05〜12:55 NAO 有料 予約				キッズスイミング 12:10〜13:10					キッズスイミング 12:10〜13:10
15		ベリーダンス フィットネス 12:25〜13:10 保原 佐佳 予約 アップデート									マットピラティス オリジナル30 12:25〜12:55 清宝 彩翔 予約				
30	カラダほぐす YOGA45 12:30〜13:15 白木 英里 予約														
45				月替わり 4泳法 スクール 12:45〜13:30 山下 志洋 有料											
13:00										キッズスイミング 13:10〜14:10					キッズスイミング 13:10〜14:10
15						ヨガ60 13:15〜14:15 南部 若菜 予約					NEW 【MOVE BODY】 CONDITION45 13:25〜14:10 渡邉 和子 予約	ダンスのミカタ 〜キッズクラス〜 13:15〜14:05			
30	NEW 【MOVE BODY】 CONDITION45 13:40〜14:25 白木 英里 予約	【MOVE BODY】 POWER30 13:30〜14:00 藤井 喬哉 予約					キッズバレエ キッズⅠ 13:30〜14:30								
45															
14:00										キッズスイミング 14:10〜15:10					キッズスイミング 14:10〜15:10
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15〜15:00 渡邉 和子 予約										ダンスのミカタ 〜キッズ&ジュニア〜 14:15〜15:15			
30						HULA HULA 14:35〜15:20 堀内 彰子 予約	キッズバレエ キッズⅡ 14:40〜15:40				【MOVE BODY】 POWER45 14:30〜15:15 百瀬 一真 予約				
45															
15:00								免疫ケア体操 15:05〜15:25							
15															
30	キッズチアダンス キッズ 15:30〜16:30	キッズ空手 ジュニアⅠ 15:30〜16:30			キッズスイミング 15:30〜16:30	【MOVE BODY】 POWER30 15:40〜16:10 本庄 健悟 予約	キッズバレエ ジュニアⅠ 15:40〜16:40			キッズスイミング 15:30〜16:30					キッズスイミング 15:30〜16:30
45											ヨガ45 15:45〜16:30 麻中 千誉 予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:45〜16:30 百瀬 一真 予約			
16:00															
15															
30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:40〜17:40	キッズ空手 ジュニアⅡ 16:40〜17:40			キッズスイミング 16:40〜17:40	NEW 【MOVE BODY】 SHAPE45 16:35〜17:20 本庄 健悟 予約 アップデート				キッズスイミング 16:40〜17:40					キッズスイミング 16:30〜17:30
45							キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50〜17:50				からだの学び舎 16:50〜17:50 麻中 千誉 有料				
17:00															
15															
30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40〜18:40				キッズスイミング 17:40〜18:40					キッズスイミング 17:40〜18:40					
45						キッズチアダンス テクニック60 17:50〜18:50									
18:00															
15							キッズダンス ジュニアⅠ 18:15〜19:15								
30					キッズスイミング 18:40〜19:40					キッズスイミング 18:40〜19:40					
45						キッズチアダンス 75 18:55〜20:10									
19:00		【有料】 ダイエット＆ シェイプアップ スクール 19:00〜20:00 有料													
15	【MOVE BODY】 POWER45 19:25〜20:10 本庄 健悟 予約						キッズダンス ジュニアⅡ 19:15〜20:15								
30			お腹シェイプ15 19:30〜19:45												
45			燃焼ワークアウト 19:50〜20:05												
20:00															
15															
30	【MOVE BODY】 SHAPE45 20:30〜21:15 石川 優子 予約 アップデート														
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															
23:00															