2022年　ティップネス 高槻　グループエクササイズタイムスケジュール

月

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
ステップ1 10:15-10:55 まり 予約	動ける身体づくりヨガ 10:00-10:50 岡田　香奈 有料 予約		ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ 10:30～11:15
骨盤 リズムダイエット45 11:15-12:00 まり 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10-11:55 岡田　香奈 予約	アクアダンス45 11:45-12:30 上澤原　千恵	
エアロ1 12:20-13:00 田原　里恵 予約	アクティブストレッチ 12:15-12:45 八木　麻美 予約		
カラダほぐす YOGA45 13:20-14:05 田原　里恵 予約	健康エール 13:15-14:00 渡邉　和子 予約		
キッズダンス 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイム 15:30～16:30
キッズダンス 16:40～17:40	体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイムジュニア 16:40～17:40
キッズダンス 17:40～18:40	体育のミカタ 17:45～18:45		キッズスイムジュニア 17:40～18:40
			キッズスイムジュニア 18:40～19:40
エアロ1 19:30-20:10 平良　麻衣 予約	ベリーダンス フィットネス 19:30-20:15 河内　陽子 予約		
UNIVERSALMUSIC WORLDDANCE 20:30-21:15 平良　麻衣 予約	ベリーダンスフィットネス 有料クラス45 20:35-21:20 河内　陽子 有料		

火

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
リサ オリジナルエアロ 10:15-11:05 高島　リサ 有料 予約	キッズ 親子遊び 10:30-11:30	月替わり四泳法 10:00-10:30 竹之内　秀隆	
HATHAYOGA 11:25-12:10 高島　リサ 予約		スイムオリジナル30 10:45-11:15 竹之内　秀隆	
カラダしぼる YOGA45 12:30-13:15 冨岡　広希 予約	MOVEBODY POWER 12:25-13:10 金城　有耶 予約	アクア ミット+F30 12:50-13:20 苅山　奈保	
エアロ2 13:35-14:25 冨岡　広希 予約	HULA HULA 13:30-14:15 杉山　憲子 予約	アクアダンス30 13:30-14:00 苅山　奈保	
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイム 15:30～16:30
	体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイムジュニア 16:40～17:40
	体育のミカタ 17:45～18:45		キッズスイムジュニア 17:40～18:40
			キッズスイムジュニア 18:40～19:40
しぼるヨガ 19:30-20:15 的場　さゆり 予約	MOVEBODY POWER 19:40-20:10 森　秀樹 予約		
ZUMBA 20:35-21:20 的場　さゆり 予約	MOVEBODY FIGHT 20:30-21:15 森　秀樹 予約		

水

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
ステップ2 10:10-11:00 王　秀雅 予約	健康ループ体操 10:05-11:05 スタッフ 有料		ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ 10:30～11:15
エアロ1 11:20-12:00 黒厚子　智子 予約	カラダほぐす YOGA45 11:25-12:10 王　秀雅 予約	ウォーク＆ジョグ 11:45-12:05 八木　麻美	
骨盤 リズムダイエット45 12:20-13:05 まり 予約	BAILA BAILA45 12:30-13:15 黒厚子　智子 予約		
ZUMBA 13:25-14:10 梶原　ゆい 予約	健康エール 13:30-13:45	バタフライ入門 13:20-13:50 まり	
	映像レッスン 14:00-14:20		
キッズチアダンス 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイム 15:30～16:30
キッズチアダンス 16:40～17:40	体育のミカタ 16:40～17:40		キッズスイムジュニア 16:40～17:40
キッズチアダンス 17:40～18:40	体育のミカタ 17:45～18:45		キッズスイムジュニア 17:40～18:40
			キッズスイムジュニア 18:40～19:40
UNIVERSALMUSIC WORLDDANCE 19:25-20:10 規矩　圭造 予約	ﾏｯﾄﾋﾞﾗﾃｨｽ ｵﾘｼﾞﾅﾙ30 19:30-20:00 麻中　千警 予約		
MOVEBODY POWER 20:30-21:15 中原　慶美 予約	ヨガ45 20:25-21:10 麻中　千警 予約		

金

Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
骨盤 リズムダイエット45 10:15-11:00 澤野　利恵 予約	映像レッスン 10:00-10:20		ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ 10:30～11:15
	アクティブストレッチ 10:40-11:10 渡邉　和子 予約		
ファーストビクス 11:25-12:05 白木　英里 予約	MOVEBODY POWER 11:30-12:00 渡邉　和子 予約	アクア ミット+F45 11:15-12:00 澤野　利恵	
カラダほぐす YOGA45 12:30-13:15 白木　英里 予約	MOVEBODY FIGHT 12:25-13:10 渡邉　和子 予約	月替わり 4泳法スクール 12:45-13:30 山下　志洋 有料	
ベリーダンス フィットネス 13:40-14:25 河内　陽子 予約	オリジナルピラティス スクール 13:30-14:15 白木　英里 有料	アクアダンス45 14:00-14:45 Mariko	
キッズチアダンス 15:30～16:30	キッズ空手 15:30～16:30		キッズスイムキッズ 15:30～16:30
キッズチアダンス 16:40～17:40	キッズ空手 16:40～17:40		キッズスイムジュニア 16:40～17:40
キッズチアダンス 17:40～18:40			キッズスイムジュニア 17:40～18:40
			キッズスイムジュニア 18:40～19:40
MOVEBODY POWER 19:25-19:55 百瀬　一真 予約			
TOMMY オリジナルエアロ 20:15-21:05 冨岡　広希 有料 予約	MOVEBODY FIGHT 20:20-20:50 百瀬　一真 予約		
ﾏｯﾄﾋﾞﾗﾃｨｽ ｵﾘｼﾞﾅﾙ 21:25-21:55 冨岡　広希 予約			

土

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ1 10:00-10:40 井上　大樹 予約	体育のミカタ キッズ 9:45-10:45	キッズスイム 9:45～10:45
UNIVERSALMUSIC WORLDDANCE 11:00-11:45 NAO 予約	体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50-11:50	キッズスイム 11:00～12:00
NAO STYLE DANCE 12:05-12:55 NAO 有料 予約	体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55-12:55	キッズスイムジュニア 12:10～13:10
ヨガ60 13:15-14:15 南部　若菜 予約	キッズバレエ キッズⅠ 13:30-14:30	キッズスイムジュニア 13:10～14:10
HULAHULA 14:35-15:20 畑内　彰子 予約	キッズバレエ キッズⅡ 14:40-15:40	キッズスイムジュニア 14:10～15:10
MOVEBODY POWER 15:40-16:10 森　秀樹 予約	キッズバレエ ジュニアⅠ 15:40-16:40	キッズスイムキッズ 15:30～16:30
MOVEBODY FIGHT 16:35-17:20 森　秀樹 予約	キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50-17:50	キッズスイムジュニア 16:40-17:40
チアダンス テクニッククラス 17:50-18:50	キッズダンス ジュニアⅠ 18:15-19:15	キッズスイムジュニア 17:40-18:40
チアダンス 選抜クラス 18:55-20:10	キッズダンス ジュニアⅡ 1915-20:15	キッズスイムジュニア 18:40-19:40

日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
BAILABAILA 10:00-10:45 小倉　優 予約	体育のミカタ キッズ 9:45-10:45	キッズスイムジュニア 9:45～10:45
エアロ2 11:10-12:00 清宝　彩翔 予約	体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50-11:50	キッズスイムジュニア 11:00～12:00
ﾏｯﾄﾋﾞﾗﾃｨｽ ｵﾘｼﾞﾅﾙ30 12:25-12:55 清宝　彩翔 予約	体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55-12:55	キッズスイムジュニア 12:10～13:10
MOVEBODY POWER 13:20-14:05 八木　麻美 予約	ダンスのミカタ キッズ 13:30～14:30	キッズスイムジュニア 13:10～14:10
MOVEBODY FIGHT 14:30-15:15 中原　慶美 予約	ダンスのミカタ ジュニアⅠ 14:40～15:40	キッズスイムジュニア 14:10～15:10
ヨガ45 15:45-16:30 麻中　千警 予約		キッズスイムジュニア 15:30～16:30
からだの学び舎 スクール 16:50-17:40 麻中　千警 有料		キッズスイムジュニア 16:30～17:30

【有料レッスンの予約方法】

①「予約システム」よりご予約
(1週間前のレッスン終了10分後より予約可能)
②当日レッスン開始30分前までにフロントにて入金
（入金の際は予約画面をフロントにてご提示ください）