（確定版）2024年4月～ ティップネス 高槻 スケジュール

通常クラス
【定員】 Aスタジオ：72名 Bスタジオ：55名

アイテム使用クラス
【定員】 Aスタジオ：62名 Bスタジオ：50名

有料レッスン
※詳細は店舗内掲示でご確認ください。

有料スクール 毎月25日～告知開始
※詳細は店舗内掲示でご確認ください。

《営業時間》
平日/ 9:30～23:00
土曜 / 9:30～21:00
日祝 / 9:30～19:00
休館日/ 木曜日

月

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
骨盤リズム ダイエット45 10:15～11:00 まり	動ける 身体づくり ヨガ 10:00～10:50 岡田 香奈			ベビースイミング 10:30～11:15
マットピラティス オリジナル45 11:15～12:00 まり	UNIVERSAL MUSIC WORLDDANCE 11:10～11:55 岡田 香奈		整理券 アクアダンス45 11:45～12:30 上津原 千恵	
エアロ1 12:15-12:55 まり	MOVE BODY CONDITION 12:25～12:55 上原 晴香			
カラダほぐす YOGA45 13:20-14:05 上原 晴香	シェイピング 13:15～13:45			
キッズダンス キッズ 15:30～16:30	体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			
キッズダンス ジュニア 16:40～17:40	体育のミカタ ジュニア 16:40～17:40			
キッズダンス ジュニア 17:40～18:40	体育のミカタ ジュニア 17:40～18:40			
MOVE BODY POWER 19:30-20:15 藤井 薫哉	ヨガ45 19:30～20:15 林 尚美			
MOVE BODY FIGHT 20:30-21:15 百瀬 一真	簡単ストレッチ 20:30-21:00			

火

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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	キッズ 親子遊び 10:30～11:30	スタートfitおなか 10:30～10:50	【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）	ベビースイミング 10:30～11:15
HATHAYOGA 11:25～12:10 高島 リサ				
MOVEBODY POWER 12:30～13:15 倉地 祐衣	HULA HULA 12:25～13:10 杉山 恵子		整理券 アクア ミット+F30 12:50～13:20 苅山 奈保	
ファストウォーク 13:35～14:20 倉地 祐衣	ヨガ45 13:30～14:15 押谷 えりか		整理券 アクアダンス30 13:30～14:00 苅山 奈保	
キッズスイミング 15:30～16:30	キッズダンス キッズ 15:30～16:30	体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
キッズスイミング 16:40～17:40	キッズダンス ジュニア 16:40～17:40	体育のミカタ ジュニア 16:40～17:40		
キッズスイミング ジュニア 17:40～18:40	キッズダンス ジュニア 17:40～18:40	体育のミカタ ジュニア 17:40～18:40		
キッズスイミング ジュニア 18:40～19:40		体育のミカタ ジュニア 18:40～19:40		
しぼるヨガ 19:30-20:15 的場 さゆり		SPARTAN BODY 20:00～20:20		
ZUMBA 20:35～21:20 的場 さゆり		MOVE BODY FIGHT 20:40～21:25 川合 麻愛		

水

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
カラダほぐす YOGA45 10:05-10:50 王 秀雅	骨盤リズム ダイエット45 10:00-10:45 倉地 祐衣			ベビースイミング 10:30～11:15
MOVE BODY DANCE 11:10-11:55 YOSHI	ステップ2 11:10-12:00 王 秀雅		整理券 アクアウォーク 11:35～11:55	
ファストウォーク 12:20-13:05 まり	BAILA BAILA45 12:15-13:00 YOSHI		スイムスクール 12:10-12:50 北田 麻子	
ZUMBA 13:30-14:15 梶原 ゆい	アロマヒーリング ストレッチ 13:20～14:05 倉地 祐衣		整理券 スイムマスター 45 13:20-14:05 まり	
キッズスイミング 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	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
キッズスイミング ジュニア 16:40～17:40	キッズチアダンス ジュニア 16:40～17:40	体育のミカタ ジュニア 16:40～17:40		キッズスイミング ジュニア 16:40～17:40
キッズスイミング ジュニア 17:40～18:40	キッズチアダンス ジュニア 17:40～18:40	体育のミカタ ジュニア 17:40～18:40		キッズスイミング ジュニア 17:40～18:40
キッズスイミング ジュニア 18:40～19:40	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 規矩 圭造	MOVE BODY FIGHT 19:25～19:55 石川 優子	SPARTAN BODY 20:00～20:15	
	シェイピング 20:30-21:00 安野 愛叶	【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。）		
	MOVE BODY SHAPE 21:15～21:45 石川 優子			

木

休館日

金

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
エアロ1 10:20-11:00 澤野 利恵	HULA HULA 10:15～11:00 倉地 祐衣			ベビースイミング 10:30～11:15
BASE WALK 11:25-12:10 白木 英里	アクティブ ストレッチ 11:30～12:00 上原 晴香		整理券 アクア ミット+F45 11:30-12:15 澤野 利恵	
カラダほぐす YOGA45 12:30-13:15 白木 英里	MOVE BODY DANCE 12:25-13:10 倉地 祐衣		月替わり 4泳法スクール 12:45-13:30 山下 志洋	
MOVE BODY CONDITION 13:40-14:25 白木 英里	MOVE BODY POWER 13:30～14:00 藤井 薫哉			
	MOVE BODY FIGHT 14:15～14:45 倉地 祐衣			
キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ空手 ジュニア 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
キッズチアダンス ジュニア 16:40～17:40	キッズ空手 ジュニア 16:40～17:40			キッズスイミング ジュニア 16:40～17:40
キッズチアダンス ジュニア 17:40～18:40				キッズスイミング ジュニア 17:40～18:40
MOVE BODY DANCE 19:25～20:10 阿部 真佐美	【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。）	燃焼ワークアウト 19:45～20:00		
MOVE BODY SHAPE 20:30～21:15 本庄 健悟	はじめてダンス エクササイズ 20:30～21:00 阿部 真佐美			

土

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ1 10:00-10:40 井上 大樹	体育のミカタ キッズ 9:45-10:45		キッズスイミング 9:45～10:45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00-11:45 NAO	体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50-11:50		キッズスイミング 11:00～12:00
NAO STYLE DANCE 12:05-12:55 NAO	体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55-12:55		キッズスイミング ジュニア 12:10～13:10
ヨガ60 13:15-14:15 南部 若菜	体育のミカタ ジュニアⅢ 13:00～14:00		キッズスイミング ジュニア 13:10～14:10
HULAHULA 14:35-15:20 堀内 彰子	キッズバレエ キッズ 14:40-15:40	SPARTAN BODY 15:00～15:15	キッズスイミング ジュニア 14:10～15:10
MOVE BODY POWER45 15:35～16:20 本庄 健悟	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
MOVE BODY SHAPE45 16:40～17:25 本庄 健悟	キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50-17:50		キッズスイミング 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		キッズスイミング 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		キッズスイミング 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	体育のミカタ キッズ 9:45-10:45	キッズスイミング 9:45～10:45
エアロ2 11:00～11:50 清宝 彩翔	体育のミカタ ジュニアⅠ 10:50-11:50	キッズスイミング 11:00～12:00
マットピラティス オリジナル45 12:05～12:50 清宝 彩翔	体育のミカタ ジュニアⅡ 11:55-12:55	キッズスイミング ジュニア 12:10～13:10
MOVE BODY SHAPE 13:25～14:10 百瀬 一真	ダンスのミカタ キッズ 13:15-14:00	キッズスイミング ジュニア 13:10～14:10
MOVE BODY POWER 14:30～15:15 石川 優子	ダンスのミカタ キッズ＆ジュニア 14:15-15:15	キッズスイミング ジュニア 14:10～15:10
ヨガ60 15:40～16:40 麻中 千営	MOVE BODY FIGHT 15:40～16:25 百瀬 一真	キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
からだの学び舎 スクール 16:55～17:55 麻中 千営	体育のミカタ マッソーダン パーソナル 17:00-18:00	キッズスイミング ジュニア 16:40～17:40
		キッズスイミング ジュニア 17:40-18:40

itipnessより参加希望のレッスン予約をお願いします。
希望レッスンの終了10分後を基準とし7日前から予約可能です。
操作不可の時間帯はPM0：00～AM07：00です。