2024年 4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 宝塚

[営業時間]平日 9:00〜23:00
土曜 9:30〜21:00
日祝 9:30〜19:00
[T E L]0797-83-0351
[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

- エアロ1 10:20〜11:00 杉山 憲子 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:30〜12:15 杉山 憲子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 12:40〜13:25 時信 唯里菜 予約
- 骨盤リズムダイエット45 14:00〜14:45 東園 昭子 予約
- ヨガ45 15:00〜15:45 東園 昭子 予約
- スタートFit ～おなか引き締め～20 19:20〜19:40
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:55〜20:25 沖中 珠美 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:40〜21:25 Shoko 予約
- ベーシックスタイルダンス 21:40〜22:10 Shoko 有料 予約

Bスタジオ

- たのエクスクール 9:15〜10:15
- アロマヒーリングストレッチ45 10:30〜11:15 時信 唯里菜 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 11:40〜12:10 時信 唯里菜 予約 アップデート
- HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:45〜13:30 東 芳江 予約
- ステップ1 13:50〜14:30 東 芳江 予約
- HULA HULA 15:05〜15:50 内山 裕子 予約
- オリジナルヨガレッスン 16:05〜16:55 東園 昭子 有料 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30〜20:15 Riho 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】CONDITION30 20:45〜21:15 沖中 珠美 予約
- アロマヒーリングストレッチ30 21:30〜22:00 沖中 珠美 予約

ジム

- スタートFit ～おなか引き締め～20 11:25〜11:45
- スタートFit ～ヒップアップ～20 11:50〜12:10

プール

- 中級泳力向上スクール 12:00〜12:45 山下 志洋 有料 予約
- 月替わり4泳法基礎 13:00〜13:30 山下 志洋
- 月替わり4泳法基礎 13:45〜14:15 山下 志洋
- アクアダンス45 15:15〜16:00 井上 大樹

火曜日

Aスタジオ

- ヨガ60 10:00〜11:00 南部 若菜 予約
- 気功45 11:20〜12:05 井手口 博登 予約
- ZUMBA 12:35〜13:20 Maya 予約
- ヨガ45 14:00〜14:45 岡田 香奈 予約
- ピラティス with ストレッチポールスクール 15:00〜16:00 岡田 香奈 有料 予約
- NEW SPARTAN BODY15 19:20〜19:35
- NEW SPARTAN BODY15 19:45〜20:00
- スタートFit ～カラダリセット～20 20:10〜20:30
- 【MOVE BODY】POWER45 20:50〜21:35 名手 優里菜 予約

Bスタジオ

- エアロ1 10:10〜10:50 澤野 利恵 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15〜12:00 石河 香 予約 アップデート
- スタートFit ～ヒップアップ～15 12:15〜12:30
- NEW SPARTAN BODY15 12:35〜12:50
- スタートFit ～カラダリセット～15 12:55〜13:10
- ベリーダンスフィットネス 13:35〜14:20 保原 佐佳 予約
- スキルアップベリーダンス 14:35〜15:05 保原 佐佳 有料 予約
- やさしいバレエ 15:25〜16:10 SACHIKO 予約
- バレエスクール 16:25〜17:25 SACHIKO 有料 予約
- オリジナルピラティス45 19:30〜20:15 黒厚子 智子 予約
- カラダほぐすYOGA45 20:40〜21:25 美美 予約

ジム

- TRX トライアル20 11:20〜11:40
- 免疫ケア体操 11:45〜12:05

プール

- アクアミット+F45 11:15〜12:00 澤野 利恵 整理券
- 月替わり4泳法中級 12:15〜12:45 竹之内 秀隆
- 月替わり4泳法初級 13:00〜13:30 竹之内 秀隆
- アクアダンス45 14:15〜15:00 Maya

水曜日

Aスタジオ

- ヨガ60 9:50〜10:50 林 尚美 予約
- エアロ2 11:15〜12:05 高島 リサ 予約
- カラダほぐすYOGA45 12:25〜13:10 白木 英里 予約
- エアロ1 13:35〜14:15 白木 英里 予約
- オリジナルピラティス45 14:50〜15:35 岡田 香奈 予約
- ヨガスクール 15:50〜16:50 岡田 香奈 有料 予約
- フリースタイルダンス45 19:25〜20:10 Shoko 予約
- スタートFit ～ダイエット～20 20:25〜20:45
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00〜21:45 山本 侑香 予約 アップデート

Bスタジオ

- やさしいフラダンス 10:10〜10:55 長谷川 薫 予約
- スタイルアップピラティス 11:15〜12:00 澤野 利恵 有料 予約
- スタートFit ～ダイエット～20 12:15〜12:35
- 健康エール45 12:55〜13:40 大崎 桜子 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:55〜14:40 大崎 桜子 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:10〜15:40 大崎 桜子 予約 アップデート
- エアロ2 19:30〜20:20 東 芳江 予約
- JAZZ HIPHOP 20:35〜21:35 Shoko 有料 予約

ジム

- 免疫ケア体操 11:10〜11:30
- 下半身シェイプ 11:35〜11:50

プール

- アクアダンス45 11:15〜12:00 上津原 千恵 整理券
- クロール入門30 12:15〜12:45
- アクアダンス45 14:45〜15:30 齋藤 久美

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ

- エアロ1 10:00〜10:40 王 秀雅 予約
- BAILA BAILA45 11:15〜12:00 津川 絵己 予約 アップデート
- カラダしぼるYOGA45 12:25〜13:10 津川 絵己 予約
- NEW FAST WALK30 13:35〜14:05 沖中 珠美 予約
- フリースタイルダンス45 14:30〜15:15 Shoko 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35〜16:20 規矩 圭造 予約 アップデート
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20〜19:50 山本 侑香 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:05〜20:35 沖中 珠美 予約 アップデート
- NEW FAST WALK45 20:50〜21:35 沖中 珠美 予約

Bスタジオ

- 【MOVE BODY】CONDITION30 10:05〜10:35 大崎 桜子 予約
- カラダほぐすYOGA45 11:05〜11:50 王 秀雅 予約
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:15〜13:00 大崎 桜子 予約
- 【週替わり】プレミアムレッスン 13:20〜14:35 有料 予約
- アロマヒーリングストレッチ45 15:00〜15:45 大崎 桜子 予約
- ZUMBA 19:25〜20:10 齋藤 久美 予約
- 免疫ケア体操 20:25〜20:45 山本 侑香
- 【MOVE BODY】CONDITION45 21:00〜21:45 山本 侑香 予約

ジム

- おなかシェイプ 11:05〜11:25
- TRX トライアル20 11:30〜11:50
- スタートFit ～動けるカラダ～20 14:20〜14:40
- SPARTAN BODY20 14:45〜15:05 NEW

プール

- アクアダンス45 11:00〜11:45 次田 侑紀江
- アクアダンス45 14:30〜15:15 上津原 千恵 整理券

2024年4月〜 ティップネス宝塚
タイムスケジュール＆インフォメーション

休館日:毎週木曜　tel:0797-83-0351　http://tip.tipness.co.jp

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	オリジナルピラティス45 10:20〜11:05 津川 絵己 予約	骨盤リズムダイエット45 10:15〜11:00 杉山 憲子 予約		
45				
11:00				スイミングスクール60 11:00〜12:00 北田 麻子 有料 予約
15				
30				
45	BAILA BAILA45 11:30〜12:15 津川 絵己 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA45 11:25〜12:10 美美 予約		
12:00				
15			スタートFit 〜ダイエット〜20 12:20〜12:40	
30				アクアダンス45 12:15〜13:00 上津原 千恵 整理券
45			SPARTAN BODY20 12:45〜13:05 NEW	
13:00	HULA HULA 12:40〜13:25 美美 予約	機能改善ローラーピラティス 12:40〜13:40 岡田 香奈 有料 予約		
15				
30				
45		HULA HULA 有料クラス45 13:55〜14:40 有料 美美 予約		
14:00	ヨガ60 13:55〜14:55 岡田 香奈 予約			
15				
30				
45				
15:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15〜16:00 KEIKO 予約 アップデート	健康エール45 15:10〜15:55 沖中 珠美 予約		
45				
16:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 16:15〜17:00 KEIKO 有料 予約		
15				
30				
45	【MOVE BODY】POWER45 16:30〜17:15 沖中 珠美 予約			
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

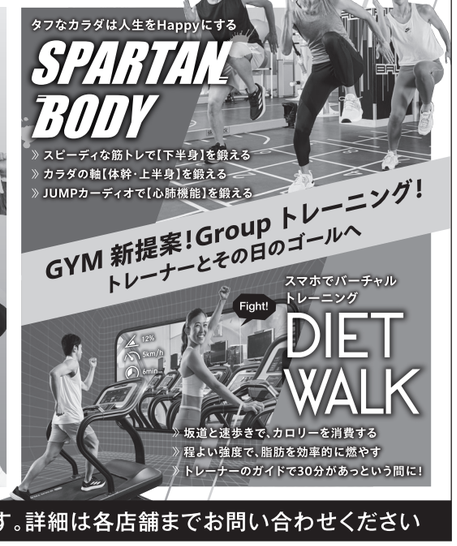
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15		【MOVE BODY】CONDITION45 10:05〜10:50 時信 唯里菜 予約		
30	エアロ1 10:15〜10:55 大森 元 予約			
45				
11:00				
15				
30	エアロ2 11:15〜12:05 大森 元 予約	バレエ60 11:10〜12:10 伊藤 理恵 予約	免疫ケア体操 11:15〜11:35	
45				
12:00				
15	NEW FAST WALK30 12:25〜12:55 時信 唯里菜 予約			
30				スキルアップスクール60 12:30〜13:30 山下 志洋 有料 予約
45		【週替わり】プレミアムレッスン 12:30〜13:45 有料 予約		
13:00	ステップ1 13:15〜13:55 井上 大樹 予約			
15				
30				
45	NEW 【MOVE BODY】SHAPE45 14:15〜15:00 井上 大樹 予約	NEW 【MOVE BODY】DANCE45 14:10〜14:55 時信 唯里菜 予約		
14:00				
15				
30				
45	【MOVE BODY】FIGHT45 15:20〜16:05 名手 優里菜 予約 アップデート	アロマヒーリングストレッチ45 15:15〜16:00 時信 唯里菜 予約		
15:00				
15				
30		週替わりオリジナルレッスン (エアロ・マーシャル) 16:20〜17:05 井上 大樹 有料 予約		
45	【MOVE BODY】POWER45 16:30〜17:15 名手 優里菜 予約			
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				

ニュース

2024年4月スタート! 新プログラムのご紹介







店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください

ボディケアルーム

holistic space

【営業時間】
平　日　12:00〜21:00
土日祝　12:00〜19:00

※最終受付は閉店時間の30分前とさせていただきます。
※第2日曜のみ18:30閉店(18:00最終受付)とさせていただきます。

本格的スポーツマッサージ





〜ボディケアルームより〜

ボディケアルームでは、柔道整復師・鍼灸師・アスレティックトレーナーなどの資格を持つスタッフが皆様のお身体をサポート致します。運動によるケガや疲労はもちろん、日常生活におけるお身体の悩みもお気軽にご相談ください!

料　金

初めての方にオススメのコース
スポーツマッサージ
¥2,970(税込)〜

しっかり筋肉をほぐしたい方におススメのコース
アプローチマッスルセラピー(オイルマッサージ)
¥3,850(税込)〜

☆各種お得な回数券もご用意しております。

詳しくはボディケアまで　※ご予約電話:090-5670-2591