

		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					
45		オリジナル ピラティス45 10:20～11:05 津川 絵己	骨盤リズム ダイエット45 10:15～11:00 杉山 憲子		
11:00					
15					
30					
45		BAILA BAILA45 11:30～12:15 津川 絵己	カラダほぐす YOGA45 11:25～12:10 美美		スイミング スクール60 11:00～12:00 北田 麻子
12:00					有料
15					予約
30					
45				スタートFit ～ダイエット～20 12:20～12:40	アクア ダンス45 12:15～13:00 上津原 千恵
13:00		HULA HULA 12:40～13:25 美美	機能改善 ローラー ピラティス 12:40～13:40 岡田 香奈	SPARTAN BODY20 12:45～13:05 NEW	整理券
15					
30					
45					
14:00					
15					
30		ヨガ60 13:55～14:55 岡田 香奈	HULA HULA 有料クラス45 13:55～14:40		
45					
15:00					
15					
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 KEIKO	健康エール 45 15:10～15:55 沖中 珠美		
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00		【MOVE BODY】 POWER45 16:30～17:15 沖中 珠美	有料クラス45 16:15～17:00 KEIKO		
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
エアロ1 10:15～10:55 大森 元	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:05～10:50 時信 唯里菜			30
				45
				11:00
	アップデート			15
				30
エアロ2 11:15～12:05 大森 元	バレエ60 11:10～12:10 伊藤 理恵	免疫ケア体操 11:15～11:35		45
				12:00
				15
				30
NEW FAST WALK30 12:25～12:55 時信 唯里菜	【週替わり】 プレミアム レッスン 12:30～13:45			45
				13:00
				15
ステップ1 13:15～13:55 井上 大樹	有料		スキルアップ スクール60 12:30～13:30 山下 志洋	30
				45
				14:00
				15
NEW 【MOVE BODY】 SHAPE45 14:15～15:00 井上 大樹	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 14:10～14:55 時信 唯里菜			30
				45
				15:00
				15
【MOVE BODY】 FIGHT45 15:20～16:05 名手 優里菜	アロマヒーリング ストレッチ45 15:15～16:00 時信 唯里菜			30
				45
				16:00
				15
【MOVE BODY】 POWER45 16:30～17:15 名手 優里菜	週替わり オリジナル レッスン (エアロ・マージナル) 16:20～17:05 井上 大樹			30
				45
				17:00
アップデート	有料			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

2024年

5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>

TIPNESS

ニュース

2024年
5月

動きやすい
この時期にオススメ!

アップデート)))プログラムのご紹介

5月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

はじめよう MYルーティン

汗、皆、たのしく。
MOVE BODY

CONDITION

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの運動メリットと楽しさを融合させた、姿勢を整えカラダとココロのコンディションを上げるBASEトレーニングです。

POWER

専用の器具(重り)を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう!

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オススメのコース

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