

2026年

3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 <https://tip.tipness.co.jp>



	土曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45			
11:00			
15			
30			
45			
12:00			
15			
30			
45			
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
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			

	日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30				
45				
11:00				
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
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

春に向けて 動きだそう! **2026年3月** **アップ・デート))) プログラムのご紹介**
 3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?

MOVE BODY SHAPE 汗、夏、たのしく、カラダしぼる・ココロはずむ **MOVE BODY**
 体力を支える筋力と持久力向上!

AQUA 水と動く、新シナジー!
 Training × 抵抗
 Dance × 水圧
 Stretch Walk × 水温
 Aero × 浮力

Belly Dance Fitness コア・マッスルを鍛えてくびれ宣言!
 無理なく、楽しみながら、自然にシェイプアップ!

骨盤リズムダイエット かんたん、楽しい! くびれメイク!
 骨盤のリズム運動で美しいボディラインを目指す!

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

【営業時間】
 平日・土 12:00~20:00
 日・祝 11:00~19:00
 ※最終受付は閉店時間の30分前とさせていただきます。
 ※会員外の方もご利用頂けます。
 ※お電話でもご予約承ります。

本格的スポーツマッサージ



~ホリスティック鍼灸院宝塚より~

当マッサージルームでは国家資格及び有資格者が皆様の施術にあたらせて頂きます。延べ、5万人を超える施術実績があり、様々な状態に対応しております。

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
¥3,410(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)
¥4,290(税込)~

☆ 各種お得な回数券もご用意しております。
 詳しくは鍼灸院まで ※ご予約電話: 090-5670-2591