



2026年

# 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

# 4月

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	MAT PILATES45 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	
15			
30			
45			
12:00	BAILA BAILA45 11:30~12:15 津川 絵己	カラダほぐす YOGA45 11:25~12:10 Fumi	スイミング スクール60 11:00~12:00 北田 麻子
15			
30			
45			
13:00	HULA HULA 12:40~13:25 Fumi	機能改善 ローラー ピラティス 12:40~13:40 岡田 香奈	アクア ダンス45 12:15~13:00 上津原 千恵
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 Fumi	
45			
15:00			
15			
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15~16:00 KEIKO	NEW Ageless Martial30 15:10~15:40	
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00	(MOVE BODY) POWER45 16:30~17:15 森口 真人	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 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	プール	
09:00				09:00
15				15
30				30
45				45
10:00				10:00
15				15
30				30
45				45
11:00	ステップ2 10:15~11:05 松原 広治	(MOVE BODY) CONDITION45 10:05~10:50 時信 唯里菜		11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	エアロ1 11:25~12:05 松原 広治	バレエ60 11:10~12:10 伊藤 理恵		12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	NEW 基礎DAN! 30 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	スキルアップ スクール60 12:30~13:30 山下 志洋	13:00
15				15
30				30
45				45
14:00				14:00
15				15
30				30
45				45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00				16:00
15				15
30				30
45				45
17:00	(MOVE BODY) SHAPE45 14:15~15:00 井上 大樹	NEW (MOVE BODY) DANCE45 14:10~14:55 時信 唯里菜		17:00
15				15
30				30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00
15				15
30				30
45				45
21:00				21:00
15				15
30				30
45				45
22:00				22:00
15				15
30				30
45				45
23:00				23:00

## ニュース

### 新プログラムのご紹介

2026年  
4月

### アップデートプログラム

アップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦!

格闘技エクササイズで  
糖を消費  
老化原因[AGES]を減らせ!

**Don't Worry**  
▶はじめてでも大丈夫!  
▶Simpleなパンチ&キック!

ウェルエイジングプログラム  
**Ageless Martial**  
シリーズ  
第2弾

**Up & Down**  
↑スタミナ&エナジー  
↓糖&脂肪

**Be Happy**  
▶軽快なフットワーク!  
▶ココロもカラダも弾む!

**FIGHT**  
心肺機能を高め  
脂肪燃焼を目指すクラス

世界のダンスを  
感じる!  
日常にリズムを  
DANCE

汗、背、たのしく、**MOVE BODY**

なりたい自分へ  
さあ、歩きだそう!

世界のパフォーマンスに  
なりたい自分へ  
楽しくボディメイク!  
CHANGEL!  
太ももときめく  
ラッシュダンスが得意  
BAILA BAILA  
ハイラハイラ

UNIVERSAL  
MUSIC  
WORLD  
DANCE

BASE  
WALK  
ベースウォーク

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