東京体育館ティップネスタイムスケジュール

月曜日

Aスタジオ
- ヨガ75 12:00～13:15 高橋　有紀
- はじめてエアロ40 13:30～14:10 渡辺　藤美恵
- ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺　藤美恵
- ヨガ60 17:45～18:45 薬袋　利恵子
- はじめてバレエ 19:00～19:30 田島　由佳
- バレエ60 19:45～20:45 田島　由佳

プール
- 【有料】大人水泳教室 10:00～11:00 佐々木　香枝
- アクアダンス30 11:30～12:00 大和田　貴子
- アクアミット＋F30 12:15～12:45 大和田　貴子
- 【有料】大人水泳教室 13:00～14:00 釜　貴宏
- 【有料】大人水泳教室 14:05～15:05 釜　貴宏

火曜日

Aスタジオ
- HULA HULA30 10:00～10:30 naho
- HULA HULA 10:45～11:30 naho
- ヨガ75 12:00～13:15 sayaka
- マットピラティス45 13:30～14:15 鈴木　貴幸
- キックシェイプ30 14:30～15:00 吉谷　太郎
- ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 川俣　好

プール
- ウォーク＆ジョグ 11:30～12:00 池田　浪
- アクアダンス30 12:15～12:45 池田　浪
- 【有料】大人水泳教室 13:00～14:00 JSB
- 【有料】大人水泳教室 14:00～15:00 JSB
- 【登録制】キッズスイミングプレスクール 15:30～16:30
- 【登録制】ジュニアスイミングプレスクール 16:30～17:30

水曜日

Aスタジオ
- ヨガ75 9:30～10:45 沼田　加寿子
- 太極拳60 11:00～12:00 田辺　文子
- フレックスストレッチ30 12:15～12:45 廣田　俊彦
- はじめてバレエ30 13:00～13:30 田村　葵
- バレエ60 13:45～14:45 田村　葵
- エアロ2 19:00～20:00 寺垣　聖子
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 川俣　好
- ヨガ75 21:00～22:15 SEIHO

プール
- アクアミット＋F30 11:30～12:00 潤
- アクアダンス30 12:15～12:45 潤
- 【有料】大人水泳教室 13:00～14:00 JSB
- 【有料】大人水泳教室 14:00～15:00 JSB
- 【登録制】キッズスイミングプレスクール 15:30～16:30
- 【登録制】ジュニアスイミングプレスクール 16:30～17:30

木曜日

Aスタジオ
- ピンヤサヨガ60 12:00～13:00 戸髙　景子
- アロマヒーリングスチレッチ45 13:15～14:00 和田　敦子
- ボディケア体操30 14:15～14:45 和田　敦子
- フレックスストレッチ30 20:00～20:30 渡部　奈々
- 【MOVE BODY】POWER30 20:45～21:15 渡部　奈々
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:30～22:15 矢ヶ崎　淳一

プール
- 【有料】大人水泳教室 10:00～11:00 水夫
- 【有料】大人水泳教室 11:30～12:30 脇森　智志
- 【有料】大人水泳教室 12:30～13:30 脇森　智志
- アクアダンス30 13:45～14:15 山本　ぼち
- アクアミット30 14:30～15:00 山本　ぼち
- 【登録制】キッズスイミングプレスクール 15:30～16:30
- 【登録制】ジュニアスイミングプレスクール 16:30～17:30
- 【有料】大人水泳教室 19:30～20:30 綿野　秀則
- 【有料】大人水泳教室 20:40～21:40 綿野　秀則

金曜日

Aスタジオ
- ボディケア体操30 10:00～10:30 廣田　俊彦
- HIPHOP60 10:45～11:45 kanako
- バレエ60 12:20～13:20 高羽　英美
- 【有料スクール】バレエ基礎～初級90 13:30～15:00 高羽　英美
- ジャズダンス60 19:00～20:00 CHIKA
- ヨガ60 20:15～21:15 天野　正太郎

プール
- アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤　由久子
- アクアミット＋F30 12:15～12:45 滝澤　由久子
- 【有料】大人水泳教室 13:00～14:00 JSB
- 【有料】大人水泳教室 14:00～15:00 JSB
- 【登録制】キッズスイミングプレスクール 15:30～16:30
- 【登録制】ジュニアスイミングプレスクール 16:30～17:30
- 【有料】大人水泳教室 19:30～20:30 天満　宏
- 【有料】大人水泳教室 20:40～21:40 天満　宏

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ75 9:30～10:45 小柳　光
- フレックスストレッチ30 11:00～11:30 矢ヶ崎　淳一
- 【MOVE BODY】POWER30 11:45～12:15 矢ヶ崎　淳一
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:30～13:00 矢ヶ崎　淳一
- ヨガ60 13:15～14:15 亜彩
- アロマヒーリングストレッチ30 14:30～15:00 亜彩
- フレックスストレッチ30 19:00～19:30 吉谷　太郎
- 【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 吉谷　太郎
- ボディケア体操30 20:30～21:00 吉谷　太郎

プール
- アクアミット＋F30 13:45～14:15 平尾　恵子
- アクアダンス30 14:30～15:00 平尾　恵子
- 【登録制】キッズスイミングプレスクール 15:30～16:30
- 【登録制】ジュニアスイミングプレスクール 16:30～17:30

日曜日

Aスタジオ
- カラダほぐす YOGA45 9:30～10:15 上岡　雅子
- HATA YOGA ディープブレスフロウ60 10:30～11:30 上岡　雅子
- 【MOVE BODY】FIGHT30 11:45～12:15 川俣　好
- 【MOVE BODY】POWER30 12:30～13:00 川俣　好
- ヨガ60 13:15～14:15 yukko
- フレックスストレッチ30 14:30～15:00 川俣　好

プール
- 【有料】大人水泳教室 16:00～17:00 脇森　智志
- 【有料】大人水泳教室 17:00～18:00 脇森　智志