

2024年 東京体育館ティップネス レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
09:00															9:00	
15															15	
30															30	
45															45	
10:00		【有料】 おとなの水泳教室 9:30~10:30 嵯峨 基	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25 naho		ヨガ75 9:30~10:45 沼田 加寿子						ヨガ75 9:30~10:45 小柳 光	【登録制】 ベビースイミング 9:30~10:15	カラダほぐすYOGA45 9:30~10:15 上岡 雅子	【登録制】 ベビースイミング 9:30~10:15	10:00	
15															15	
30															30	
45															45	
11:00			HULA HULA 10:45~11:30 naho			【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15		【登録制】 親子あそび 10:30~11:30		HIPHOP60 10:45~11:45 永井 京子		【有料】 おとなの水泳教室 10:00~11:00 水夫	HATAYOGA ディープアリア70分60 10:30~11:30 上岡 雅子	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 10:45~11:45	11:00	
15															15	
30															30	
45															45	
12:00		アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保		ウォーク&ジョグ 11:30~12:00 高田 巖	太極拳60 11:00~12:00 田辺 文子						アクアダンス30 11:30~12:00 滝澤 由久子				12:00	
15															15	
30	ヨガ75 12:00~13:15 高橋 有紀	アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保	ヨガ75 12:00~13:15 sayaka	アクアダンスオリジナル 12:10~12:40 高田 巖	シェイピング30 12:15~12:45 北中 奏江		70分・リッパストレッチ60 12:00~13:00 和田 敦子				アクアミット+F30 12:15~12:45 滝澤 由久子	エア口45 12:00~12:45 桶屋 美千子	【有料】 おとなの水泳教室 11:45~12:45 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	太極拳60 11:45~12:45 寿慶	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45	13:00
45															45	
13:00															13:00	
15															15	
30		【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏		【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB (佐藤 久佳)	はじめてバレエ30 13:15~13:45 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB (佐藤 淳一)		ボディ調整30 13:15~13:45 和田 敦子			【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB (佐藤 久佳)	【MOVE BODY】POWER30 13:05~13:35 吉谷 太郎		ヨガ60 13:00~14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 12:45~13:45	14:00
45	はじめてエア口40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵		マットピラティス45 13:30~14:15 亜希	【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)		【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 JSB (佐藤 淳一)		アクアダンス30 13:45~14:15 山本 ぼち			【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)	【MOVE BODY】FIGHT30 13:55~14:25 吉谷 太郎			【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 13:30~14:30	15:00
15															15	
30		【有料】 おとなの水泳教室 14:05~15:05 釜 貴宏	【MOVE BODY】POWER30 14:30~15:00 沖 祐理		【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)		やさしいヴィンヤサヨガ 14:00~15:00 戸高 景子		アクアミット+F30 14:30~15:00 山本 ぼち				【MOVE BODY】FIGHT30 14:15~14:45 川俣 好		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30	16:00
45															45	
16:00															16:00	
15															15	
30															30	
45															45	
17:00															17:00	
15															15	
30															30	
45															45	
18:00		ヨガ75 17:15~18:30 葉袋 利恵子	【登録制】 ジャイアントウィーナス ダンススクール キッズ 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 ジャイアントウィーナス ダンススクール ジュニア 16:30~17:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	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	

どなたでも …初心者向け、どなたでもご参加いただけます。
慣れた方 …該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
【有料】 …【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。