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

スタジオ	プール
ヨガ75 12:00～13:15 髙橋　有紀	【有料】 おとなの水泳教室 9:30～10:30 嵯峨　基
はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺　藤美恵	アクアダンス30 11:30～12:00 中村　文保
ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺　藤美恵	アクアミット+F30 12:10～12:40 中村　文保
ヨガ75 17:15～18:30 薬袋 利恵子	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜　貴宏
はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽　英美	【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜　貴宏
バレエ60 19:45～20:45 高羽　英美	【有料】 上級キッズ タイムアップクラス 18:10～19:10 嵯峨　基
	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS （嵯峨　基）
	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS （嵯峨　基）

火曜日

スタジオ	プール
カラダほぐすYOGA45 9:40～10:25 naho	
HULA HULA 10:45～11:30 naho	
ヨガ７５ 12:00～13:15 sayaka	ウォーク＆ジョグ 11:30～12:00 髙田　巌
マットピラティス45 13:30～14:15 亜希	アクアダンスオリジナル 12:10～12:40 髙田　巌
【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 沖　祐理	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB （佐藤　久佳）
	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB （佐藤　久佳）
【登録制】 ジャイアンツヴィーナス 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】 ジャイアンツヴィーナス 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 ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 川俣　好	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS （孫埼　虹奈）
【MOVE BODY】POWER30 21:00～21:30 川俣　好	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS （孫埼　虹奈）

水曜日

スタジオ	プール
ヨガ75 9:30～10:45 沼田　加寿子	
太極拳60 11:00～12:00 田辺　文子	【登録制】 ベビースイミング 10：30～11：15
シェイピング30 12:15～12:45 北中　奏江	
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）
バレエ60 14:00～15:00 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB （佐藤　淳一）
【登録制】 体育のミカタ 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】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
ｴｱﾛﾋﾞｸｽ＆ｽﾄﾚｯﾁ60 19:15～20:15 曽根原　悠悟	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
ヨガ60 20:30～21:30 SEIHO	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS （海老原　健太）
	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS （海老原　健太）

木曜日

スタジオ	プール
	【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 水夫
【登録制】 親子あそび 10：30～11：30	
ｱﾛﾏﾋｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ60 12:00～13:00 和田　敦子	【有料】 おとなの水泳教室 11:30～12:30 脇森　智志
ボディ調整30 13:15～13:45 和田　敦子	【有料】 おとなの水泳教室 12:30～13:30 脇森　智志
やさしいヴィンヤサヨガ 14:00～15:00 戸髙　景子	アクアダンス30 13:45～14:15 山本　ぽち
	アクアミット+F30 14:30～15:00 山本　ぽち
【登録制】 キッズバレエ 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】 ジュニアバレエⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
【登録制】 ジュニアバレエⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
はじめてバレエ30 19:00～19:30 YUNA	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
バレエ初級45 19:40～20:25 YUNA	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 綿野　秀則
バレエ中級30 20:35～21:05 YUNA	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 綿野　秀則

金曜日

スタジオ	プール
HIPHOP60 10:45～11:45 永井　京子	
バレエ60 12:10～13:10 髙羽　英美	アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤　由久子
【有料スクール】 バレエ基礎 ～初級90 13:25～14:55 髙羽　英美	アクアミット+F30 12:15～12:45 滝澤　由久子
	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB （佐藤　久佳）
	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB （佐藤　久佳）
	【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】 ジュニアダンスⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
【登録制】 ジュニアダンスⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
ジャズダンス60 19:00～20:00 CHIKA	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
ヨガ60 20:15～21:15 天野　正太郎	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天満　宏
	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 天満　宏

土曜日

スタジオ	プール
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
RITMOS45 11:00～11:45 桶屋　美千子	【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ45 12:00～12:45 桶屋　美千子	【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS （布施谷　唯）
【MOVE BODY】POWER30 13:05～13:35 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
【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 14:30～15:30
【登録制】 体育のミカタ 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】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30

日曜日

スタジオ	プール
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
HATAYOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾟﾚｽﾌﾛｳ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
太極拳60 11:45～12:45 寿麿	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:45～12:45
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
【MOVE BODY】FIGHT30 14:15～14:45 川俣　好	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 13:45～14:45
	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 14:45～15:45
	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 15:45～16:45
【登録制】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	
【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【有料】 おとなの水泳教室 17:00～18:00 脇森　智志
【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【有料】 おとなの水泳教室 18:00～19:00 脇森　智志

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。