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		
09:00	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 9:	9:00
15															15
30															30
45		【有料】	+= 6/17 6/±1/0CA 45	1								【登録制】	カラダほぐすYOGA45	【登録制】	45
10:00		おとなの水泳教室 9:30~10:30	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25		ヨガ75 9:30~10:45	ļ					ヨガ75 9:30~10:45	ベビースイミング 9:30~10:15	9:30~10:15 上岡 雅子	ベビースイミング 9:30~10:15	10:00
15 30		嵯峨 基	naho		沼田 加寿子			【有料】 おとなの水泳教室			小栁 光				15 30
45						【登録制】		10:00~11:00				【登録制】	HATAYOGA	<u></u>	45
11:00			HULA HULA	- 		ベビースイミング	【登録制】 親子あそび	水夫				ベビースイミング	ディープブレスフロウ60	【登録制】 11	1:00
15			10:45~11:30 naho		太極拳60	10:30~11:15	10:30~11:30		HIPHOP60 10:45~11:45		RITMOS45	10:30~11:15	10:30~11:30 上岡 雅子	キッズスイミング キッズスイマー	15
30 45		アクアダンス30		ウォーク&ジョグ	11:00~12:00				永井 京子	アクアダンス30	11:00~11:45 桶屋 美千子			10:45~11:45	30 45
12:00		11:30~12:00 中村 文保		11:30~12:00 高田 巌	田辺(文子)			【有料】 おとなの水泳教室		11:30~12:00 滝澤 由久子		【有料】		【登録制】 12	12:00
15		アクアミット+F30		アクアダンスオリジナル				11:30~12:30 脇森 智志			エアロ45	おとなの水泳教室 11:30~13:00	太極拳60 11:45~12:45	キッズスイミング	15
30	ヨガ75	12:10~12:40	ヨガ75	12:10~12:40	シェイピング30 12:15~12:45		70マヒーリングストレッチ60 12:00~13:00	脚林 自芯	パレエ60	アクアミット+F30 12:15~12:45	12:00~12:45 桶屋 美千子	KITAJIMAQUATICS	寿麿	キッズスイマー 11:45~12:45	30
45	12:00~13:15 高橋 有紀	中村文保	12:00~13:15 sayaka	高田巌	北中 奏江	-	和田 敦子	【有料】	12:10~13:10 高羽 英美	滝澤 由久子	1冊/庄 关门	(布施谷 唯)			45
13:00 15				【有料】		【有料】		おとなの水泳教室 12:30~13:30	10)7) 人类	【有料】	facus popul pourpas			【登録制】	15
30		【有料】 おとなの水泳教室		おとなの水泳教室	はじめてバレエ30	おとなの水泳教室	ボディ調整30	脇森 智志		おとなの水泳教室	[MOVE BODY] POWER30 13:05~13:35 → → → arr		ヨガ60	キッズスイマー	30
45	はじめてエアロ40	13:00~14:00 釜 貴宏	マットピラティス45	13:00∼14:00 JSB	13:15~13:45 ゆかこ	13:00∼14:00 JSB	13:15~13:45 和田 敦子		【有料スクール】	13:00∼14:00 JSB	吉谷太郎	【登録制】	13:00~14:00 yukko	12:45~13:45	45
14:00	13:35~14:15	並 貝么	13:30~14:15 亜希	(佐藤 久佳)		(佐藤 淳一)		アクアダンス30 13:45~14:15	バレエ基礎 ~初級90	(佐藤 久佳)	[MOVE BODY] FIGHT30	キッズスイミング		【登録制】	14:00
15	渡辺を藤美恵	【有料】		【有料】 おとなの水泳教室	パレエ60	【有料】 おとなの水泳教室	やさしいヴィンヤサヨガ	山本 ぽち	13:25~14:55	【有料】 おとなの水泳教室	13:55~14:25 吉谷 太郎	キッズスイマー 13:30~14:30	[MOVE BODY] FIGHT30	キッズスイミング ジュニアスイマー I	15
30 45	ボディケア体操30	おとなの水泳教室 14:05~15:05	[MOVE BODY] POWER30	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00 戸高 景子	アクアミット+F30	高羽 英美	14:00~15:00			14:15~14:45	13:45~14:45	30 45
15:00	14:30~15:00 渡辺 藤美恵	14:05~15:05 釜 貴宏	14:30~15:00 沖 祐理	JSB (佐藤 久佳)	ゆかこ	JSB (佐藤 淳一)	戸 商 京士	14:30~15:00 山本 ぽち		JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング	7112 22	【登録制】 15	15:00
15												キッズスイマー 14:30~15:30		キッズスイミング	15
30												14.50 -15.50		ジュニアスイマー Ⅱ 14:45~15:45	30
45			【登録制】 ジャイアンツヴィーナス	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】		【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】		45
16:00 15			ダンススクール キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	キッズバレエ	キッズスイミング キッズスイマー		キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ	【登録制】 16	15
30			15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	ジュニアスイマーⅢ	30
45			【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】		【登録制】		【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	15:45~16:45	45
17:00			ジャイアンツヴィーナス ダンススクール	キッズスイミング ジュニアスイマー I	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	【登録制】 ジュニアバレエ I	キッズスイミング	【登録制】 ジュニアダンス I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	体育のミカタ ジュニア I	17	7:00
15			ジュニア 16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	ジュニアスイマー I 16:30∼17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	【有料】	15
30 45	ヨガ75		【登録制】		F70.07.043							F77047-1417	F77.07 Hull	おとなの水泳教室 17:00~18:00	30 45
18:00	17:15~18:30		ジャイアンツヴィーナス ダンススクール	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 ジュニアバレエ II	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 ジュニアダンス II	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	脇森 智志 18	18:00
15	薬袋 利恵子	【有料】	ジュニア	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:30~18:30	【有料】	15
30		上級キッズ	17:30~18:30											おとなの水泳教室 18:00~19:00	30
45 19:00		タイムアップクラス 18:10~19:10		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		脇森 智志	45 19:00
15.00	はじめてバレエ30	嵯峨 基		ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ	はじめてバレエ30	ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ			15
30	19:00~19:30 高羽 英美		ストリートダンス60 19:00~20:00	18:30~19:30		18:30~19:30	19:00~19:30 YUNA	18:30~19:30	ジャズダンス60 19:00~20:00	18:30~19:30		18:30~19:30			30
45		【有料】 おとなの水泳教室	クニオキ	【有料】 おとなの水泳教室	170ピクス&ストレッチ60 19:15~20:15	【有料】 おとなの水泳教室	If TARK	【有料】	CHIKA	【有料】					45
20:00	バレエ60	19:30~20:30		19:30~20:30	曽根原 悠悟	19:30~20:30	バレ工初級45 19:40~20:25	おとなの水泳教室 19:30~20:30		おとなの水泳教室 19:30~20:30				20	20:00
15 30	19:45~20:45 高羽 英美	KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)	[MOVE BODY] FIGHT30	KITAJIMAQUATICS (孫埼 虹奈)		KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	YUNA	綿野 秀則		天満 宏				<u></u>	15 30
45	120分 大夫		20:15~20:45 川俣 好				バレエ中級30		ヨガ60 20:150:21:15						45
21:00		【有料】 おとなの水泳教室		【有料】 おとなの水泳教室	ヨガ60 20:30~21:30	【有料】 おとなの水泳教室	20:35~21:05 YUNA	【有料】	20:15~21:15 天野 正太郎	【有料】				21	21:00
15		20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	[MOVE BODY] POWER30 21:00~21:30	20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	SEIHO	20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS		おとなの水泳教室 20:40~21:40		おとなの水泳教室 20:40~21:40					15
30		(嵯峨 基)	川俣 好	(孫埼 虹奈)		(海老原 健太)		綿野 秀則		天満宏					30 45
22:00													II		45 22:00
15			<u></u>	<u> </u>							どなたでも ・・・・初心者向け、どなたでもご参加いただけます。 15				
30											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。 30				30
45											[有料] · · · [有料]スクールのため、事前予約・入金が必要です。 45				
23:00				 							<u> </u>				23:00