2025年12月~ 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	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	プール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	9:00
15															15
30															30
45	[有料]	【有料】										【登録制】	カラダほぐすYOGA45	【登録制】	45
10:00	ビックルボールスクール 『入門/シニア』	おとなの水泳教室	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25		ヨガ75					【有料スクール】 4種目レベルアップ	ヨガ75	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	9:30~10:30 福井 仁美	9:30~10:30 嵯峨 基	naho		9:30~10:45 沼田 加寿子			[有料]		9:45~10:45	9:30~10:45 千葉 博美	3.30 10.13	11-19 July	3.30 10.13	15
30	恒开 12关							おとなの水泳教室 10:00~11:00		C&M (千葉 成泰)					30 45
11:00	【有料】		HULA HULA			【登録制】 ベビースイミング	【登録制】	晴		参加料金¥2.200		【登録制】 ベビースイミング	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60	F70 470 400	11:00
15	ビックルボールスクール 『入門』		10:45~11:30			10:30~11:15	親子あそび 10:30~11:30		HIPHOP60		ベリーダンス45	10:30~11:15	10:30~11:30	【登録制】 キッズスイミング	15
30	10:40~11:40		naho		太極拳60 11:00~12:00				10:45~11:45 MEGURU		11:00~11:45		上岡雅子	キッズスイマー 10:45~11:45	30
45	福井(仁美	アクアダンス30 11:30~12:00		ウォーク&ジョグ 11:30~12:00	田辺 文子			【有料】		アクアダンス30 11:30~12:00	森田 麻衣			10:45~11:45	45
12:00	【有料】	中村 文保		高田 巌				おとなの水泳教室 11:25~12:25		滝澤 由久子		【有料】 おとなの水泳教室	太極拳60	【登録制】	12:00
15	ビックルボールスクール 『初中級』	アクアミット+F30		アクアダンスオリジナル			アロマヒーリンク*ストレッチ60	脇森 智志	(C) = 7.11 · · · ·	アクアミット+F30	ZUMBA45 12:00~12:45	11:30~13:00	11:45~12:45	キッズスイミング キッズスイマー	15
30 45	11:50~12:50	12:10~12:40 中村 文保	∃ガ75 12:00~13:15	12:10~12:40 高田 巌	シェイピング30 12:20~12:50		12:00~13:00		バレエストレッチ コンディショニング60	12:15~12:45	森田 麻衣	KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	寿麿	11:45~12:45	30 45
13:00	福井(仁美)		sayaka		沖 祐理	-	和田 敦子	【有料】 おとなの水泳教室	12:10~13:10 高羽 英美	滝澤 由久子				F70 470 May 1	13:00
15		【有料】		【有料】		【有料】		12:30~13:30	1077 7.7	【有料】	[MOVE BODY] POWER30			【登録制】 キッズスイミング	15
30		おとなの水泳教室		おとなの水泳教室 13:00~14:00	はじめてパレエ30 13:15~13:45	おとなの水泳教室 13:00~14:00	ボディ調整30 13:15~13:45	脇森 智志		おとなの水泳教室 13:00~14:00	13:00~13:30 吉谷 太郎		∃ガ60 13:00∼14:00	キッズスイマー 12:45~13:45	30
45	はじめてエアロ40	13:00~14:00 釜 貴宏	MAT PILATES45	JSB	ゆかこ	JSB	和田 敦子	7777	【有料スクール】	JSB		【登録制】	yukko	12.43.~13.43	45
14:00	13:35~14:15 渡辺 藤美恵		13:30~14:15 亜希	(佐藤 久佳)		(佐藤 淳一)		アクアミット+F30 13:45~14:15	バレ工基礎 ~初級75	(佐藤 久佳)	[MOVE BODY] FIGHT30 13:45~14:15	キッズスイミング キッズスイマー		【登録制】	14:00
15	反辽 胖夫志	【有料】		【有料】 おとなの水泳教室	バレエ60	【有料】 おとなの水泳教室	やさしいヴィンヤサヨガ	花村 育彦	13:25~14:40	【有料】 おとなの水泳教室	吉谷 太郎	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	[MOVE BODY] POWER30	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	アクアダンス30 14:25~14:55	高羽 英美 参加料金¥2,200	14:00~15:00			14:15~14:45 杉本 皐月	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)	戸高 景子	花村 育彦		JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング	5.1. 40.5	[75.62 au]	15:00
15	7A.2 101-X-101											キッズスイマー		【登録制】 キッズスイミング	15
30												14:30~15:30		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】	F2schart	【登録制】		【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	14.45. 15.45	45
16:00			ダンススクール	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	【登録制】 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】	16:00
15			キッズ 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	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	15
30 45			【登録制】											15:45~16:45	30 45
17:00			ジャイアンツヴィーナス	【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】	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】	【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		17:00
15			ダンススクール ジュニア	ジュニアスイマー I	ジュニア I	ジュニアスイマー I	ジュニアパレエ I 16:30~17:30	ジュニアスイマー I	ジュニアダンス I 16:30~17:30	ジュニアスイマー I	ジュニア I	ジュニアスイマー I	ジュニア I	【有料】	15
30			16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	おとなの水泳教室 16:55~17:55	30
45	ヨガ75		【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】	【登録制】	脇森 智志	45
18:00	17:15~18:30 薬袋 利恵子		ダンススクール	キッズスイミング ジュニアスイマー II	体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	ジュニアバレエI	キッズスイミング ジュニアスイマー II	ジュニアダンス II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	体育のミカタ ジュニア II		18:00
15 30			ジュニア 17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	[有料]	15 30
45														おとなの水泳教室 18:00~19:00	45
19:00				【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	19:00
15	はじめてバレエ30 19:00~19:30			ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30	はじめてバレエ30 19:00~19:30	ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30			15
30	高羽 英美		ストリートダンス60 19:00~20:00			10.50 ~19.50	YUNA	10.30 *15.30	ジャズダンス60	10.30 ~13.30		10.30 ~15.30			30
45		r to mile	クニオキ	【有料】 おとなの水泳教室		February	バレエ初級45	【有料】	19:15~20:15	【有料】					45
20:00	パレエ60	【有料】 おとなの水泳教室		19:30~20:30		【有料】 おとなの水泳教室	19:40~20:25	おとなの水泳教室 19:30~20:30	CHIKA	おとなの水泳教室 19:30~20:30					20:00
30	19:45~20:45	19:30~21:00	[MOVE BODY] FIGHT30	KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		19:30~21:00	YUNA	綿野 秀則		天満 宏					15 30
45	高羽 英美	KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)	20:15~20:45 杉本 皐月			KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	バレエ中級30				どなたで	も ・・・初心者向け、	どなたでもご参加いただ	ナます。	45
21:00				【有料】 おとなの水泳教室	ヨガ60 20:30~21:30		20:35~21:05 YUNA	【有料】	ヨガ60 20:30~21:30	【有料】	慣れた方		ラムに慣れた方向けのク		21:00
15			[MOVE BODY] POWER30 21:00~21:30	20:40~21:40	SEIHO		おとなの水水料室					ールのため、入金が必要です。		15	
30			杉本 皐月	KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		-		綿野 秀則		天満 宏					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
22:00											【登録制】	・・・お子様を対象	にした有料キッズスクール	レです。	22:00
15 30														•	15 30
45															45
23:00															23:00
7					<u> </u>]			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	[I <u></u>		