

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	
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													
15													
30													
45	【有料】	【有料】											
10:00	ビックルボールスクール 『入門/シニア』 9:30～10:30 福井 仁美	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				【有料スクール】 4種目レベルアップ 9:45～10:45 C&M (千葉 成泰) 参加料金 ¥2,200	ヨガ75 9:30～10:45 千葉 博美	【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
15							【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 晴						
30											【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15		
45													
11:00	ビックルボールスクール 『入門』 10:40～11:40 福井 仁美		HULA HULA 10:45～11:30 naho		太極拳60 11:00～12:00 田辺 文子			HIPHOP60 10:45～11:45 MEGURU		ベリーダンス45 11:00～11:45 森田 麻衣		【登録制】 キッズスイミング 10:45～11:45	
15													
30													
45		アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保		ウオーグ&ジヨグ 11:30～12:00 高田 巖			【有料】 おとなの水泳教室 11:25～12:25 脇森 智志		アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤 由久子				
12:00	【有料】												
15	ビックルボールスクール 『初中級』 11:50～12:50 福井 仁美	アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保											
30			ヨガ7 5 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 12:20～12:50 沖 祐理		707ベリタスHoff60 12:00～13:00 和田 敦子			ZUMBA45 12:00～12:45 森田 麻衣	【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	太極拳60 11:45～12:45 寿磨	【登録制】 キッズスイミング 11:45～12:45
45													
13:00													
15													
30		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB	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				【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 吉谷 太郎		ヨガ60 13:00～14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング 12:45～13:45
45	はじめてエア口40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵		MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希	(佐藤 久佳)		(佐藤 淳一)							
14:00				【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB		【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB				【MOVE BODY】FIGHT30 13:45～14:15 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		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー I 13:45～14:45
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		(佐藤 久佳)						【MOVE BODY】FIGHT30 14:15～14:45 杉本 亜月	
45	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵												
15:00													
15													
30													
45													
16:00			【登録制】 ジャイアンツウィーナス 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】 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】 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】 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 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 15:45～16:45
15													
30													
45			【登録制】 ジャイアンツウィーナス 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 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 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 I 16:30～17:30	【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】 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 I 16:30～17:30	【有料】 おとなの水泳教室 16:55～17:55 脇森 智志
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子		【登録制】 ジャイアンツウィーナス 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	【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】 ジュニア/バレエ II 17:30～18:30	【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	【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】 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
15													
30													
45													
19:00				【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30			【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30				
15	はじめて/バレエ30 19:00～19:30 高羽 英美		ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	バレエ初級45 19:40～20:25 YUNA		ジャズダンス60 19:15～20:15 CHIKA		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天満 宏		
20:00		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)											
15	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美			【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 杉本 亜月									
30													
45													
21:00				【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)									
15													
30													
45													
22:00													
15													
30													
45													
23:00													

どなたでも

慣れた方

【有料】

【有料】

【登録制】

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

…有料スクールのため、入金が必要です。

…有料スクールのため、事前予約・入金が必要です。

…お子様を対象した有料キッズスクールです。