

2025年3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															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				【有料スクール】 4種目レベルアップ 9:45～10:45 C&M 参加料¥2,200	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		【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATAYOGA ディープブリア功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			【有料】 おとなの水泳教室 11:25～12:30 脇森 智志		アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤 由久子		【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)			12:00
15															15
30															30
45															45
13:00		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		707レリク&ストレッチ60 12:00～13:00 和田 敦子		バレエ60 12:10～13:10 高羽 英美	アクアミット+F30 12:15～12:45 滝澤 由久子				13:00
15															15
30															30
45															45
14:00		【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		【有料スクール】 バレエ基礎 ～初級90 13:25～14:55 高羽 英美 参加料¥2,200	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 久佳)	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 13:30～14:30			14:00
15															15
30															30
45															45
15:00		はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵		MAT PILATES45 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)	バレエ60 14:00～15:00 ゆかこ	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		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:30～15:30			15:00
15															15
30															30
45															45
16:00			【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】 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】 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】 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	16:00
15															15
30															30
45															45
17:00			【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】 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】 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 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	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	【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】 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	18:00
15															15
30															30
45															45
19:00		【有料】 上級キッズ タイムアップクラス 18:10～19:10 嵯峨 基		【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		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	【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			19:00
15															15
30															30
45															45
20:00		【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 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (孫崎 虹奈)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)		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		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天満 宏				20:00
15															15
30															30
45															45
21:00		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (孫崎 虹奈)		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)		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		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 天満 宏				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、入金が必要です。

【有料】 …【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。