

2025年4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													
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													
30													
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 MEGURU		【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA ディープリラク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	
15													
30													
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					アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤 由久子				
15													
30													
45													
13:00													
15													
30													
45													
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵												
15													
30													
45													
15:00													
15													
30													
45													
16:00													
15													
30													
45													
17:00													
15													
30													
45													
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子												
15													
30													
45													
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
21:00													
15													
30													
45													
22:00													
15													
30													
45													
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。