

2025年6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						
09:00															9:00					
15															15					
30															30					
45	【有料】 ビックルボールスクール 『入門/シニア』 9:30～10:30 福井 仁美	【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	45						
10:00																10:00				
15																	15			
30															30					
45															45					
11:00	【有料】 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			【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	【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 水夫	HIPHOP60 10:45～11:45 MEGURU		【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA ディープアブリカ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		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											45					
12:00	【有料】 ビックルボールスクール 『初中級』 11:50～12:50 福井 仁美											【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)			12:00					
15			アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保		アクアダンスオリジナル 12:10～12:40 高田 巖										15					
30					ヨガ75 12:00～13:15 sayaka		シェイピング30 12:20～12:50 沖 祐理		ボディリング&ストレッチ60 12:00～13:00 和田 敦子							30				
45															45					
13:00															13:00					
15		【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)		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 淳一)				【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	太極拳60 11:45～12:45 寿庵	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:45～12:45	15					
30																			30	
45																				45
14:00	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												14:00					
15		【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏		【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 久佳)		【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 淳一)				【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:30～15:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:15～14:45 杉本 皐月	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 12:45～13:45	15					
30																				15
45																				
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵		【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 沖 祐理		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								45					
15															15:00					
30															15					
45															30					
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】 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】 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 15:45～16:45	16:00					
15															15					
30															30					
45			【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】 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】 キッズスイミング ジュニアスイマー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】 キッズスイミング ジュニアスイマー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	【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	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】 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】 キッズスイミング ジュニアスイマー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】 キッズスイミング ジュニアスイマー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	【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				【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		【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	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				はじめてバレエ30 19:00～19:30 去石 有智子								15					
30															30					
45		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)							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					45					
20:00																	20:00			
15																	15			
30	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美		【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 杉本 皐月												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 (芹澤 匠)		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)				【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

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。

…お子様を対象にした有料キッズスクールです。