

2025年8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】 ビックルボールスクール	【有料】 おとなの水泳教室	カラダほくす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	カラダほくすYOGA45	【登録制】 ベビースイミング		
10:00	『入門/シニア』 9:30～10:30	9:30～10:30						9:30～10:15				上岡 雅子			
15	福井 仁美	堀嵜 基													
30															
45															
11:00	【有料】 ビックルボールスクール		HULA HULA 10:45～11:30 naho		太極拳60 11:00～12:00 田辺 文子			【登録制】 親子あそび 10:30～11:30	HIPHOP60 10:45～11:45 MEGURU	ベリーダンス45 11:00～11:45 森田 麻衣	【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA	【登録制】		
15	『入門』 10:40～11:40												ディアー'以70960	キッズスイミング	
30	福井 仁美	アクアダンス30											10:30～11:30	上岡 雅子	
45		11:30～12:00 中村 文保		ウォーク&ジョグ 11:30～12:00 高田 巖											
12:00	【有料】 ビックルボールスクール		ヨガ7 5 12:00～13:15 sayaka								【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	太極拳60	【登録制】		
15	アクアミット+F30												11:45～12:45	キッズスイミング	
30	12:10～12:40 中村 文保	12:10～12:40 高田 巖											11:45～12:45	キッズスイマー	
45	福井 仁美														
13:00															
15															
30		【有料】 おとなの水泳教室													
45	はじめてエア口40	13:00～14:00 釜 貴宏	MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希												
14:00	13:35～14:15 渡辺 藤美恵														
15															
30		【有料】 おとなの水泳教室													
45	ボディケア体操30	14:05～15:05 釜 貴宏													
15:00	14:30～15:00 渡辺 藤美恵														
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00	ヨガ75														
15	17:15～18:30														
30	葉袋 利恵子														
45															
19:00															
15	はじめて/バレエ30														
30	19:00～19:30														
45	高羽 英美														
20:00															
15	バレエ60	【有料】 おとなの水泳教室													
30	19:45～20:45	19:30～21:00													
45	高羽 英美	KITAJIMAQUATICS (堀嵜 基)													
21:00															
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。

…お子様を対象にした有料キッズスクールです。

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。