

# 2026年1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		
09:00	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	9:00	
15													15	
30													30	
45	【有料】 ピックルボールスクール 『入門』 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					ヨガ75 9:30～10:45 千葉 博美	【登録制】 4種目レベルアップ 9:45～10:45 C&M 参加料金¥2,200	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	
10:00									HIPHOP60 10:45～11:45 MEGURU	【登録制】 ベリーダンス45 10:30～11:15	HATHA YOGA ティアラレインボウ60 10:30～11:30 上岡 雅子	【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	30	
15	【有料】 ピ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	【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	【有料】 おとなの水泳教室 11:25～12:25 協森 智志	【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 森田 麻衣	ZUMBA45 12:00～12:45 森田 麻衣	【有料】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMA AQUATICS (布施谷 唯)	【登録制】 キッズスイミング キッズスマナー 11:45～12:45	11:00			
30													15	
45													30	
12:00	【有料】 ピックルボールスクール 『初級』 11:50～12:50 福井 仁美	アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保	ヨガ75 12:00～13:15 sayaka	ヨガ75 12:10～12:40 高田 崑	アクアダンスオリジナル 12:10～12:40 高田 崑	シェイピング30 12:20～12:50 沖 治理	ヨガリーディング60 12:00～13:00 和田 敦子	【有料】 おとなの水泳教室 12:30～13:30 協森 智志	【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 吉谷 太郎	【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 吉谷 太郎	【MOVE BODY】POWER30 13:00～13:30 吉谷 太郎	【登録制】 キッズスイミング キッズスマナー 12:45～13:45	12:00	
15													15	
30													30	
45	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏	MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希	はじめてエアロ30 13:00～14:00 JSB (佐藤 久佳)	はじめてエアロ30 13:15～13:45 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 和田 敦子	【有料】 おとなの水泳教室 13:15～13:45 和田 敦子	【有料】 おとなの水泳教室 13:45～14:15 吉田 賢一	【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 久佳)	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 吉田 賢一	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 吉田 賢一	【登録制】 キッズスイミング キッズスマナー 14:30～15:00	13:00
14:00													15	
15													30	
30													45	
45	【有料】 ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏	【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 JSB (佐藤 久佳)	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 ゆかこ	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 ゆかこ	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 ゆかこ	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 ゆかこ	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 吉田 賢一	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 吉田 賢一	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 吉田 賢一	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 吉田 賢一	【MOVE BODY】POWER30 14:00～15:00 吉田 賢一	【登録制】 キッズスイミング キッズスマナー 14:30～15:30	13:00
15:00													15	
15													30	
30													45	
45													15	
16:00													30	
15													45	
30													15	
45													30	
17:00													45	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 菜袋 利恵子												15	
15													30	
30													45	
45													15	
19:00	はじめてエアロ30 19:00～19:30 高羽 英美												30	
15													45	
30													15	
45													30	
19:00													45	
15	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMA AQUATICS (嵯峨 基)	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 KITAJIMA AQUATICS (芦原 匠)	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMA AQUATICS (海老原 健太)	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 SEIHO	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 YUNA	【有料】 おとなの水泳教室 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 19:30～20:15 CHIKA	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天溝 宏	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 寺本 強	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 綿野 秀則	【登録制】 キッズスイミング キッズスマナー 18:30～19:30	15:45～16:45
20:00	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美												15	
15													30	
30													45	
45													15	
21:00													30	
15	【MOVE BODY】POWER30 21:00～21:30 杉本 韶月												45	
30													15	
45													30	
22:00													45	
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。  
 【登録制】 ……お子様を対象にした有料キッズスクールです。