

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		
	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】 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		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		太極拳60 11:00～12:00 田辺 文子				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 ディープアロハ60 10:30～11:30 上岡 雅子	【登録制】 キッズスイミング 10:30～11:30 キッズスイマー 10:45～11:45	11:00
15															15
30															30
45															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	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											12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	はじめてエア口40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 益 貴宏													14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15															15
30															30
45															45
20:00															20:00
15															15
30															30
45															45
21:00															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。

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。