

2023年度1月 東京体育館ティップネスタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
09:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15			HULA HULA30 10:00~10:30 naho		ヨガ75 9:30~10:45 沼田 加寿子						ヨガ75 9:30~10:45 小柳 光	【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															30
45															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						HATAYOGA ディープアブダクション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 11:00~12:00	11:00
15					太極拳60 11:00~12:00 田辺 文子				HIPHOP60 10:45~11:45 kanako		アクアダンス30 11:30~12:00 滝澤 由久子	【有料】 おとなの水泳教室 11:00~12:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)			15
30												【MOVE BODY】 POWER30 11:45~12:15 佐久間 進			30
45												【MOVE BODY】 FIGHT30 12:30~13:00 佐久間 進			45
12:00													【有料】 おとなの水泳教室 12:10~13:10 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)		12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00															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 ... 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、事前予約・入金が必要です。