2023年12月~ 東京体育館ティップネスタイムスケジュール

I	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	スタジオ	プール	9:00
-													1		+
15															15
30															30
45		【有料】	ナニガほぐすVOCA4F	Ī								【登録制】	カラダほぐすYOGA45	【登録制】	45
10:00		おとなの水泳教室 9:30~10:30	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25		∃ガ75	•					ヨガ75	ベビースイミング 9:30~10:15	9:30~10:15 上岡 雅子	ベビースイミング 9:30~10:15	10:00
15		9:30~10:30 嵯峨 基	naho		9:30~10:45 沼田 加寿子			【有料】			9:30~10:45 小柳 光	3.00 10.10	200	3.30 10.13	15
30					/ш /ш// ј			おとなの水泳教室			י אין ייי ני				30
45						【登録制】	F2563 #H1	10:00~11:00 水夫				【有料】	HATAYOGA	【登録制】	45
11:00			HULA HULA			ベビースイミング	【登録制】 親子あそび	370	1170110000			おとなの水泳教室	ディープブレスフロウ60	キッズスイミング	11:00
15			10:45~11:30			10:30~11:15	10:30~11:30		HIPHOP60 10:45~11:45		[MOVE BODY] SHAPE30 11:00~11:30	10:35~11:35 KITAJIMAQUATICS	10:30~11:30 上岡 雅子	キッズスイマー 10:30~11:30	15
30			naho		太極拳60 11:00~12:00				永井 京子		佐久間 遥	(布施谷 唯)		10.50 11.50	30
45		アクアダンス30 11:30~12:00		ウォーク&ジョグ 11:30~12:00	田辺 文子			【有料】		アクアダンス30 11:30~12:00				【登録制】	45
12:00		中村 文保		高田 巌				おとなの水泳教室		滝澤 由久子	[MOVE BODY] POWER30 11:45~12:15	【有料】	骨盤リズムダイエット	キッズスイミング	12:00
15		アクアミット+F30		アクアダンス30				11:30~12:30			佐久間 遥	おとなの水泳教室 11:45~12:45	11:45~12:30	キッズスイマー	15
30	ヨガ75	12:10~12:40	ヨガ75	12:10~12:40	シェイピング30 12:15~12:45		70マヒーリングストレッチ60 12:00~13:00	脇森 智志	パレエ60	アクアミット+F30 12:15~12:45		KITAJIMAQUATICS	MIEKO	11:30~12:30	30
45	12:00~13:15	中村 文保	12:00~13:15	高田 巌	12:15~12:45 北中 奏江		和田 敦子	【有料】	12:10~13:10	12:15~12:45 滝澤 由久子	[MOVE BODY] FIGHT30	(布施谷 唯)		【登録制】	45
13:00	高橋有紀		sayaka					おとなの水泳教室	高羽 英美		12:30~13:00 佐久間 遥		1	キッズスイミング	13:00
15		Fater day 3		【有料】		【有料】		12:30~13:30		【有料】		アクアウォーク20 13:00~13:20		ジュニアスイマー I	15
30		【有料】 おとなの水泳教室		おとなの水泳教室	はじめてバレエ30	おとなの水泳教室	ボディ調整30	脇森 智志		おとなの水泳教室	アロマヒーリンク*ストレッチ30	近藤 正利	ヨガ60	12:30~13:30	30
45		13:00~14:00	7 12== 47.45	13:00∼14:00 JSB	13:15~13:45 ゆかこ	13:00∼14:00 JSB	13:15~13:45 和田 敦子		【有料スクール】	13:00~14:00 JSB	13:15~13:45 亜彩	AQUA CAMP	13:00∼14:00 yukko		45
14:00	はじめてエア□40 13:35~14:15	釜 貴宏	マットピラティス45 13:30~14:15	(佐藤 久佳)	שיושיי	(佐藤 淳一)	和田 教丁	アクアダンス30	バレエ基礎	(佐藤 久佳)	型彩	13:30~14:00	уикко	【登録制】 キッズスイミング	14:00
15.00	渡辺 藤美恵		亜希	【有料】		【有料】		13:45~14:15	~初級90	【有料】		近藤 正利		ジュニアスイマーⅡ	15
30		【有料】		おとなの水泳教室	パレエ60	おとなの水泳教室	ヴィンヤサヨガ60	山本 ぽち	13:25~14:55 高羽 英美	おとなの水泳教室	∃ガ60		[MOVE BODY] FIGHT30	13:30~14:40	30
30	ボディケア体操30	おとなの水泳教室	[MOVE BODY] POWER30	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	アクアミット+F30	间分 大大	14:00~15:00	14:00~15:00		14:15~14:45 川俣 好		
45	14:30~15:00	14:05~15:05 釜 貴宏	14:30~15:00	JSB (佐藤 久佳)	ゆかこ	JSB (佐藤 淳一)	戸髙景子	14:30~15:00		JSB (佐藤 久佳)	亜彩	【登録制】	川铁灯	【登録制】	45
15:00	渡辺 藤美恵		近藤 正利			(14.04.17.)		山本 ぽち		(F104 XIL)		キッズスイミング キッズスイマー	<u> </u>	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	15:00
15												14:30~15:30		14:30~15:30	15
30															30
45			【登録制】 ジャイアンツヴィーナス	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】		45
16:00			ダンススクール	キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	キッズバレエ	キッズスイミング キッズスイマー	キッズダンス	キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	体育のミカタ キッズ		16:00
15			キッズ	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	【有料】	15
30			15:30~16:30											おとなの水泳教室	30
45			【登録制】 ジャイアンツヴィーナス	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	16:00~17:00 脇森 智志	45
17:00			ダンススクール	キッズスイミング	体育のミカタ	キッズスイミング	ジュニアバレエI	キッズスイミング	ジュニアダンス I	キッズスイミング	体育のミカタ	キッズスイミング	体育のミカタ		17:00
15			ジュニア	ジュニアスイマー I 16:30~17:30	ジュニア I 16:30~17:30	ジュニアスイマー I 16:30~17:30	16:30~17:30	ジュニアスイマー I 16:30~17:30	16:30~17:30	ジュニアスイマー I 16:30~17:30	ジュニア I 16:30~17:30	ジュニアスイマー I 16:30~17:30	ジュニア I 16:30~17:30	【有料】	15
30			16:30~17:30	10.00 17.00	10.00 17.00	10.00 17.00		10.00 17.00		10.00 17.00	10.00 17.00	10.00 17.00	10.00 17.00	おとなの水泳教室	30
45	ヨガ75			【登録制】	【登録制】	【登録制】		【登録制】		【登録制】	【登録制】	【登録制】	【登録制】	17:00~18:00 脇森 智志	45
18:00	17:15~18:30			キッズスイミング	体育のミカタ	キッズスイミング	【登録制】 ジュニアバレエ II	キッズスイミング	【登録制】 ジュニアダンス II	キッズスイミング	体育のミカタ	キッズスイミング	体育のミカタ		18:00
15	薬袋 利恵子	F.4-4-13		ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:20a:19:20	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:20a.19:20	ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:20a:19:20		15
30		【有料】 上級キッズ		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		30
45		タイムアップクラス		【登録制】		【登録制】		【登録制】		【登録制】		【登録制】			45
19:00		18:10~19:10		キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング			19:00
15	はじめてバレエ30	嵯峨 基		ジュニアスイマーⅢ	[MOVE BODY] POWER30	ジュニアスイマーⅢ	[MOVE BODY] SHAPE30	ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ			15
30	19:00~19:30 高羽 英美		ストリートダンス60	18:30~19:30	19:00~19:30 川俣 好	18:30~19:30	19:00~19:30 佐久間 遥	18:30~19:30	ジャズダンス60	18:30~19:30		18:30~19:30			30
45		【有料】	19:00~20:00 クニオキ	【有料】		【有料】		[本秋]	19:00~20:00 CHIKA	「左刺」			1		45
20:00		おとなの水泳教室		おとなの水泳教室	[MOVE BODY] FIGHT30	おとなの水泳教室	[MOVE BODY] POWER30	【有料】 おとなの水泳教室		【有料】 おとなの水泳教室					20:00
15	バレエ60	19:30~20:30 KITAJIMAQUATICS		19:30∼20:30 KITAJIMAQUATICS	19:45~20:15 川俣 好	19:30~20:30 KITAJIMAQUATICS	19:45~20:15 佐久間 遥	19:30~20:30		19:30~20:30			1		15
30	19:45~20:45 高羽 英美	(嵯峨 基)	[MOVE BODY] FIGHT30	(孫埼 虹奈)		(海老原 健太)		綿野 秀則		天満 宏					30
45	M.ガ 大夫		20:15~20:45 佐久間 遥				[MOVE BODY]		∃ガ60						45
21:00		【有料】		【有料】	ヨガ60	【有料】	FIGHT45	【有料】	20:15~21:15 天野 正太郎	【有料】					21:00
15		おとなの水泳教室 20:40~21:40	[MOVE BODY] POWER30	おとなの水泳教室 20:40~21:40	20:30~21:30	おとなの水泳教室 20:40~21:40	20:30~21:15 佐久間 遥	おとなの水泳教室	大野 止入即	おとなの水泳教室			1		15
-		20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	21:00~21:30 佐久間 遥	20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	SEIHO	20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	江八印 旭	20:40~21:40		20:40~21:40					-
30		(嵯峨 基)	江八川 定	(孫埼 虹奈)		(海老原 健太)		綿野 秀則		天満宏			II	<u> </u>	30
45					1						どなたでも	・・・初心者向け、どな	たでもご参加いただけます。		45
22:00							<u> </u>				慣れた方	 ・・・該当のプログラ <i>L</i>	ムに慣れた方向けのクラスです。	<u> </u>	22:00
15															15
30											【有料】	・・・・【有料】スクール	いのため、事前予約・入金が必要	С 9 .	30
45													П		45
23:00															23:00
			<u> </u>]		<u> </u>			<u> </u>][][