

2023年12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			
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		【有料】 おとなの水泳教室 9:30～10:30 嵯峨 基													45
10:00			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 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	10:00
15										15					
30									30						
45						【登録制】 ベビースイミング 10：30～11：15									45
11:00			HULA HULA 10:45～11:30 naho				【登録制】 親子あそび 10：30～11：30					HATAYOGA ディープアフロ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 10:30～11:30	11:00	
15														15	
30											30				
45		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											45
12:00															12:00
15															15
30	ヨガ75 12:00～13:15 高橋 有紀	アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保		アクアダンス30 12:10～12:40 高田 巖		シェイピング30 12:15～12:45 北中 奏江		70分ヒールグストレッチ60 12:00～13:00 和田 敦子							30
45															45
13:00															13:00
15															15
30		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏													30
45															45
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵														14:00
15															15
30		【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏													30
45															45
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵														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	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子														18:00
15															15
30		【有料】 上級キッズ タイムアップクラス 18:10～19:10 嵯峨 基													30
45															45
19:00															19:00
15	はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽 英美														15
30															30
45															45
20:00															20:00
15	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)													15
30															30
45															45
21:00															21:00
15		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)													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】

・・・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、事前予約・入金が必要です。