

2024年 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】 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 11:00 | | | HULA HULA 10:45~11:30 naho | | | | | 【登録制】 親子あそび 10:30~11:30 | | HIPHOP60 10:45~11:45 永井 京子 | | 【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15 | HATAYOGA ディープブレイク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 10:45~11:45 | 11:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 12:00 | | 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 | 太極拳60 11:00~12:00 田辺 文子 | | | | | | | | | | 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、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。 |