

# 2025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】 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 ディープブリア功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				【有料】 おとなの水泳教室 11:25~12:30 脇森 智志		アクアダンス30 11:30~12:00 滝澤 由久子				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。