

2025年9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													
15													
30													
45	【有料】 ビックルボールスクール	【有料】 おとなの水泳教室	カラダほくすYOGA45		ヨガ75					ヨガ75	【登録制】 ベビースイミング	カラダほくすYOGA45	【登録制】 ベビースイミング
10:00	『入門/シニア』 9:30～10:30	9:30～10:30	9:40～10:25 naho		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	9:30～10:45 千葉 博美	9:30～10:15	9:30～10:15	9:30～10:15
15	福井 仁美	嵯峨 基					【有料】 おとなの水泳教室						
30							10:00～11:00 晴				【登録制】 ベビースイミング		
45					【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15						10:30～11:15	HATHA YOGA ディアー'1707060	【登録制】 キッズスイミング
11:00	ビックルボールスクール		HULA HULA				親子あそび 10:30～11:30			ベリーグダンス45		上岡 雅子	キッズスイマー 10:45～11:45
15	『入門』 10:40～11:40		10:45～11:30 naho		太極拳60					11:00～11:45			15
30	福井 仁美				11:00～12:00 田辺 文子					森田 麻衣			30
45		アクアダンス30		ウォーク&ジョグ		【有料】 おとなの水泳教室							45
12:00		11:30～12:00 中村 文保		11:30～12:00 高田 巖		11:25～12:25 脇森 智志				アクアダンス30			12:00
15	ビックルボールスクール									滝澤 由久子			15
30	11:50～12:50	アクアミット+F30	ヨガ7 5	アクアダンスオリジナル	シェイピング30	70分・リカガシHoff60					ZUMBA45	おとなの水泳教室	キッズスイミング
45	福井 仁美	12:10～12:40 中村 文保	12:00～13:15 sayaka	12:10～12:40 高田 巖	12:20～12:50 沖 祐理	12:00～13:00 和田 敦子				12:15～12:45 滝澤 由久子	12:00～12:45 森田 麻衣	11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	11:45～12:45
13:00							【有料】 おとなの水泳教室						
15		【有料】 おとなの水泳教室		【有料】 おとなの水泳教室	はじめて/バレエ30		12:30～13:30 脇森 智志						【登録制】 キッズスイミング
30		13:00～14:00		13:00～14:00 JSB	13:15～13:45 ゆかこ								15
45	はじめてエア口40	益 貴宏		MAT PILATES45								ヨガ60	キッズスイマー 12:45～13:45
14:00	13:35～14:15			13:30～14:15 亜希								13:00～14:00 yukko	
15	渡辺 藤美恵												45
30		【有料】 おとなの水泳教室			【有料】 おとなの水泳教室								【登録制】 キッズスイミング
45	ボディケア体操30	14:05～15:05			14:00～15:00 JSB								15
15:00	渡辺 藤美恵	益 貴宏			14:30～15:00 沖 祐理								キッズスイマー I 13:45～14:45
15													30
30													45
45													15:00
16:00													キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 14:45～15:45
15													15
30													30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	ヨガ75												18:00
15	17:15～18:30												15
30	葉袋 利恵子												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。

【登録制】

…お子様を対象にした有料キッズスクールです。