2025年10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		
09:00	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	9:00
15															15
30															30
45	【有料】	【有料】										【登録制】	カラダほぐすYOGA45	【登録制】	45
10:00	ビックルボールスクール 『入門/シニア』	おとなの水泳教室	カラダほぐすYOGA45		ヨガ75					[有料スクール]	ヨガ75	ベビースイミング	9:30~10:15	ベビースイミング	10:00
15	9:30~10:30	9:30~10:30 嵯峨 基	9:40~10:25 naho		9:30~10:45			【有料】		4種目レベルアップ 9:45~10:45	9:30~10:45	9:30~10:15	上岡雅子	9:30~10:15	15
30	福井(仁美				沼田 加寿子			おとなの水泳教室		C&M	千葉 博美				30
45	【有料】					【登録制】	【登録制】	10:00~11:00 晴		(千葉 成泰) 参加料金¥2,200		【登録制】	HATHA YOGA		45
11:00	ビックルボールスクール		HULA HULA			ベビースイミング 10:30~11:15	親子あそび		HIPHOP60			ベビースイミング 10:30~11:15	ディーププレスフロウ60 10:30~11:30	【登録制】	11:00
15	『入門』 10:40~11:40		10:45~11:30 naho		太極拳60		10:30~11:30		10:45~11:45		ベリーダンス45 11:00~11:45		上岡 雅子	キッズスイミング キッズスイマー	15
30	福井(仁美	アクアダンス30		ウォーク&ジョグ	11:00~12:00			【有料】	MEGURU	アクアダンス30	森田 麻衣			10:45~11:45	30 45
12:00		11:30~12:00		11:30~12:00	田辺 文子			おとなの水泳教室		11:30~12:00		【有料】			12:00
15	【有料】 ビックルボールスクール	中村 文保		高田 巌				11:25~12:25 脇森 智志		滝澤 由久子	71 IMPA 45	おとなの水泳教室	太極拳60	【登録制】 キッズスイミング	15
30	『初中級』	アクアミット+F30 12:10~12:40	ヨガ 7 5	アクアダンスオリジナル 12:10~12:40	シェイピング30		アロマヒーリンク*ストレッチ60	脚林 日心	バレエストレッチ	アクアミット+F30	ZUMBA45 12:00~12:45	11:30~13:00 KITAJIMAQUATICS	11:45~12:45 寿麿	キッズスイマー	30
45	11:50~12:50 福井 仁美	中村 文保	12:00~13:15	高田 巌	12:20~12:50		12:00~13:00 和田 敦子	[±01]	コンディショニング60	12:15~12:45 滝澤 由久子	森田 麻衣	(布施谷 唯)	~/·B	11:45~12:45	45
13:00			sayaka		沖 祐理			【有料】 おとなの水泳教室	12:10~13:10 高羽 英美	7,017				【登録制】	13:00
15		【有料】		【有料】		【有料】		12:30~13:30 脇森 智志		【有料】	[MOVE BODY] POWER30 13:00~13:30			キッズスイミング	15
30		おとなの水泳教室		おとなの水泳教室 13:00~14:00	はじめてバレエ30 13:15~13:45	おとなの水泳教室 13:00~14:00	ボディ凋整30 13:15~13:45	励林 旨志		おとなの水泳教室 13:00~14:00	吉谷 太郎		∃ガ60 13:00~14:00	キッズスイマー 12:45~13:45	30
45	はじめてエアロ40	13:00~14:00 釜 貴宏	MAT PILATES45	JSB	ゆかこ	JSB	和田 敦子		【有料スクール】	JSB		【登録制】	yukko	12.45.~13.45	45
14:00	13:35~14:15	11 7/11	13:30~14:15 亜希	(佐藤 久佳)		(佐藤 淳一)		アクアミット+F30 13:45~14:15	バレ工基礎 〜初級75	(佐藤 久佳)	[MOVE BODY] FIGHT30 13:45~14:15	キッズスイミング		【登録制】	14:00
15	渡辺 藤美恵	【有料】	32.10	【有料】 おとなの水泳教室	パレエ60	【有料】 おとなの水泳教室	やさしいヴィンヤサヨガ	花村 育彦	13:25~14:40	【有料】 おとなの水泳教室	吉谷 太郎	キッズスイマー 13:30~14:30	[MOVE BODY] FIGHT30	キッズスイミング ジュニアスイマー I	15
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	アクアダンス30	高羽 英美 参加料金¥2,200	14:00~15:00			14:15~14:45	13:45~14:45	30
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)	戸高 景子	14:25~14:55 花村 育彦	S/JUN-100 + 21200	JSB (佐藤 久佳)		【登録制】	杉本 皐月		45
15:00	渡辺 藤美恵	11 7/11	沖祐理	(紅原 八庄)		(KTOK NJ-)		1017 132		(KLAR XIE)		キッズスイミング キッズスイマー		【登録制】	15:00
15 30												14:30~15:30		キッズスイミング ジュニアスイマー II	15 30
45			【登録制】											14:45~15:45	45
16:00			ジャイアンツヴィーナス	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】	【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	F7542 4413	16:00
15			ダンススクール キッズ	キッズスイマー	キッズ	キッズスイマー	キッズバレエ 15:30~16:30	キッズスイマー		キッズスイマー	キッズ	キッズスイマー	キッズ	【登録制】 キッズスイミング	15
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	ジュニアスイマーⅢ	30
45			【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】	15:45~16:45	45
17:00			ジャイアンツヴィーナス 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	【登録制】 ジュニアバレエ I	キッズスイミング	【登録制】 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】 おとなの水泳教室	15
30			16:30~17:30											16:55~17:55	30
45	∃ガ75 17:15~18:30		【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】	脇森 智志	45
18:00	業袋 利恵子		ダンススクール	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	ジュニアバレエ II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	ジュニアダンス II	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	体育のミカタ ジュニア II		18:00
30			ジュニア 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	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	【有料】 おとなの水泳教室	15 30
45				FOX CORNEL		F7549463		[75/Dail]		F2542441		F2542.043		18:00~19:00	45
19:00				【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング		脇森 智志	19:00
15	はじめてバレエ30 19:00~19:30			ジュニアスイマーⅢ		ジュニアスイマーⅢ	はじめてバレエ30 19:00~19:30	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 19:00~20:00	18:30~19:30		18:30~19:30	19:00~19:30 YUNA	18:30~19:30		18:30~19:30		18:30~19:30			30
45			クニオキ	[有料]				【有料】	ジャズダンス60 19:15~20:15	【有料】					45
20:00	151 750	【有料】		おとなの水泳教室 19:30~20:30		「有料」	パレ工初級45 19:40~20:25	おとなの水泳教室	CHIKA	おとなの水泳教室					20:00
15	バレエ60 19:45~20:45	おとなの水泳教室 19:30~21:00		KITAJIMAQUATICS		おとなの水泳教室 19:30~21:00	YUNA	19:30~20:30 綿野 秀則		19:30~20:30 天満 宏					15
30	高羽 英美	KITAJIMAQUATICS	[MOVE BODY] FIGHT30 20:15~20:45	(芹澤 匠)		KITAJIMAQUATICS							II.		30
45		(嵯峨 基)	杉本 皐月	【有料】	ヨガ60	(海老尿 链太)	バレエ中級30 20:35~21:05	February	ヨガ60	T-t-t-13	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
21:00			[MOVE BODY] POWER30	おとなの水泳教室	20:30~21:30		YUNA	【有料】 おとなの水泳教室	20:30~21:30	【有料】 おとなの水泳教室	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。 ——	21:00
15			21:00~21:30 杉本 皐月	20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	SEIHO			20:40~21:40	天野 正太郎	20:40~21:40	【有料】	・・・有料スクール	のため、入金が必要です。	.	15
30 45			12年 単月	(芹澤 匠)				綿野 秀則		天満 宏	【有料】		のため、事前予約・入金カ		30 45
22:00											【登録制		にした有料キッズスクー		22:00
15											1.豆球巾!	4)工作4至对象	にした日村干ッ人人ノー	v . y .	15
30															30
45															45
23:00															23:00
Ţ	`		<u> </u>				<u> </u>]		<u> </u>				