

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	
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		9:40～10:45 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 (千葉 成寿)	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						
45											【登録制】 ベビースイミング		
11:00	ビックルボールスクール		HULA HULA				親子あそび		HIPHOP60	ベリーダンス45	10:30～11:15	HATHA YOGA	【登録制】 キッズスイミング
15	『入門』		10:45～11:30 naho				10:30～11:30		10:45～11:45 MEGURU	11:00～11:45		ディープ/170960	10:30～11:30
30	10:40～11:40				太極拳60					森田 麻衣		上岡 雅子	10:45～11:45
45	福井 仁美	アクアダンス30			11:00～12:00 田辺 文子								
12:00		11:30～12:00 中村 文保											
15	ビックルボールスクール												
30	11:50～12:50	アクアミット+F30											
45	福井 仁美	12:10～12:40 中村 文保			シェイピング30								
13:00					12:10～12:40 高田 巖								
15													
30													
45	はじめてエア口40	【有料】 おとなの水泳教室											
14:00	13:35～14:15	13:00～14:00											
15	渡辺 藤美恵	益 貴宏											
30		【有料】 おとなの水泳教室											
45		14:05～15:05											
15:00	ボディケア体操30												
	14:30～15:00												
	渡辺 藤美恵												
15													
30													
45													
16:00													
15													
30													
45													
17:00													
15													
30													
45													
18:00	ヨガ75												
15	17:15～18:30												
30	葉袋 利恵子												
45													
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
21:00													
15													
30													
45													
22:00													
15													
30													
45													
23:00													

どなたでも

慣れた方

【有料】

【有料】

【登録制】

…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、入金が必要です。

…有料スクールのため、事前予約・入金が必要です。

…お子様を対象した有料キッズスクールです。