

# 2026年2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】 ピックルボールスクール 『入門/シニア』 9:30～10:30 福井 仁美	【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 千葉 博美	【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	【有料】 ピックルボールスクール 『入門』 10:40～11:40 福井 仁美		HULA HULA 10:45～11:30 naho			【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	【登録制】 親子あそび 10:30～11:30			【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 晴		【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA ディープアブリカ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	【有料】 ピックルボールスクール 『初中級』 11:50～12:50 福井 仁美	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 11:25～12:25 脇森 智志		【登録制】 おとなの水泳教室 11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	太極拳60 11:45～12:45 寿蔵	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:45～12:45	12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏		【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 久佳)	はじめてバレエ30 13:15～13:45 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 淳一)				【有料】 おとなの水泳教室 12:30～13:30 脇森 智志		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 13:30～14:30	ヨガ60 13:00～14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 12:45～13:45	30
45															45
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵		MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希			【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 久佳)	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 淳一)			【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 13:30～14:30		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 13:45～14:45	14:00
15															15
30															30
45															45
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏	【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 沖 祐理		バレエ60 14:00～15:00 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 淳一)	やさしいヴィンヤサヨガ 14:00～15:00 戸高 景子			【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:30～15:30	【MOVE BODY】FIGHT30 14:15～14:45 杉本 豊月	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 14:45～15:45	15:00
15															15
30															30
45															45
16:00			【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール キッズ 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	【登録制】 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 15:45～16:45	16:00
15															15
30															30
45															45
17:00			【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 ジュニアバレエⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 ジュニアダンスⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	17:00
15															15
30															30
45															45
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子		【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 ジュニアバレエⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 ジュニアダンスⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15	はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽 英美		ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30			はじめてバレエ30 19:00～19:30 YUNA	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30			15
30															30
45															45
20:00	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)	【MOVE BODY】FIGHT30 20:15～20:45 杉本 豊月	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)			バレエ初級45 19:40～20:25 YUNA	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 綿野 秀則		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天満 宏			20:00
15															15
30															30
45															45
21:00			【MOVE BODY】POWER30 21:00～21:30 杉本 豊月	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		ヨガ60 20:30～21:30 SEIHO			バレエ中級30 20:35～21:05 YUNA	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 綿野 秀則		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 天満 宏			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。