

2026年4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】 ビッカルボールスクール 『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	【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 晴	ヨガ75 9:30～10:45 沼田 加寿子								【登録制】 ベビースイミング 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】 ビッカルボールスクール 『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】 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】 ビッカルボールスクール 『初級』 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										12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏	MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希	【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)	ボディ調整30 13:15～13:45 和田 敦子								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	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 久佳)	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	アクアダンス30 14:25～14:55 吉田 賢一							15:00
15															15
30															30
45															45
16:00			【登録制】 ジャイアントツヴィーナス 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】 キッズバレエ 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 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】 ジャイアントツヴィーナス 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】 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】 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	【有料】 おとなの水泳教室 16:55～17:55 脳森 智志	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】 ジャイアントツヴィーナス 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】 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】 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	【有料】 おとなの水泳教室 18:00～19:00 脳森 智志	18:00
15															15
30															30
45															45
19:00			【登録制】 ジャイアントツヴィーナス ダンススクール ジュニア 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									19:00
15	はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽 英美														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)	HIPHOP60 20:00～21:00 三木田 和香奈	【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)									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

 …3月スケジュール表からの変更箇所になります。
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。