

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 nah		ヨガ75 9:30～10:45 沼田 加寿子					【有料】 4種目レベルアップ 9:45～10:45 C&M	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				【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 晴											30
45															45
11:00	【有料】 ビ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 nah			【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		HIPHOP60 10:45～11:45 MEGURU	アグアダンス30 11:00～11:30 滝澤 由久子	【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA ディープ/170060 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】 ビックルボールスクール 『初中级』 11:50～12:50 福井 仁美	アグアダンス30 11:30～12:00 中村 文保													12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	はじめてエア口40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 益 貴宏	MAT PILATES45 13:30～14:15 亜希												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	おとなの水泳教室 14:05～15:05 益 貴宏	【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 沖 祐理												15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)													18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15															15
30															30
45															45
20:00	ハレエ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 和壽奈												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、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。