

2026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		
09:00																9:00
15																15
30																30
45		【有料】														45
10:00		おとなの水泳教室 9:30～10:30		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】 ビックルボール スタジオ貸出 9:30～10:30		【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	【有料】															15
30	ビックルボールスクール 『入初級』	嵯峨 基														30
45	10:00～11:00															45
11:00	福井 仁美															11:00
15																15
30	【有料】															30
45	ビックルボールスクール 『初級A』	アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保														45
12:00	11:10～12:10															12:00
15																15
30	【有料】	アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保														30
45	ビックルボールスクール 『初級B』															45
13:00	12:20～13:20															13:00
15	福井 仁美															15
30		【有料】														30
45		おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏														45
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15															14:00
15	渡辺 勝美恵															15
30		【有料】														30
45		おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏														45
15:00	渡辺 勝美恵															15:00
15																15
30																30
45	ビックルボールスクール 『入門』															45
16:00	15:15～16:15															16:00
15	福井 仁美															15
30																30
45																45
17:00																17:00
15																15
30																30
45	ヨガ75 17:15～18:30															45
18:00	葉袋 利恵子															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															15
30	高羽 英美															30
45																45
20:00																20:00
15	バレエ60 19:45～20:45															15
30	高羽 英美															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