

# 2025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】<br>おとなの水泳教室<br>9:30～10:30<br>嵯峨 基 | カラダほぐすYOGA45<br>9:40～10:25<br>naho |     | ヨガ75<br>9:30～10:45<br>沼田 加寿子 |     |      |     |      | 【有料スクール】<br>4種目レベルアップ<br>9:45～10:45<br>C&M<br>参加料金¥2,200 | ヨガ75<br>9:30～10:45<br>小柳 光 | 【登録制】<br>ベビースイミング<br>9:30～10:15 | カラダほぐすYOGA45<br>9:30～10:15<br>上岡 雅子 | 【登録制】<br>ベビースイミング<br>9:30～10:15 | 10:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 11:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 11:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 12:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 12:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 13:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 13:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 14:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 14:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 15:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 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 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 18:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 19:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 19:00 |
| 15    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 15    |
| 30    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 30    |
| 45    |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 45    |
| 20:00 |      |  |                                    |     |                              |     |      |     |      |  |                            |                                 |                                     |                                 | 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、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。