

2025年7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													
15													
30													
45	【有料】 ビックルボールスクール	【有料】 おとなの水泳教室	カラダほくすYOGA45		ヨガ75					ヨガ75	【登録制】 ベビースイミング	カラダほくすYOGA45	【登録制】 ベビースイミング
10:00	『入門/シニア』 9:30～10:30	9:30～10:30	9:40～10:25 naho		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	9:30～10:45 千葉 博美	9:30～10:15	9:30～10:15	9:30～10:15
15	福井 仁美	嵯峨 基					【有料】 おとなの水泳教室						
30							10:00～11:00 水夫				【登録制】 ベビースイミング		
45					【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15						10:30～11:15	HATHA YOGA ディアー'1707060	【登録制】 キッズスイミング
11:00	ビックルボールスクール		HULA HULA					HIPHOP60		ベリーダンス45			11:00
15	『入門』 10:40～11:40		10:45～11:30 naho		太極拳60			10:45～11:45 MEGURU		11:00～11:45 森田 麻衣			15
30	福井 仁美				11:00～12:00 田辺 文子							上岡 雅子	キッズスイマー 10:45～11:45
45		アクアダンス30		ウォーク&ジョグ			【有料】 おとなの水泳教室		アクアダンス30				45
12:00		11:30～12:00 中村 文保		11:30～12:00 高田 巖			11:25～12:25 脇森 智志		滝澤 由久子				12:00
15	ビックルボールスクール										【有料】 おとなの水泳教室	太極拳60	【登録制】 キッズスイミング
30	11:50～12:50	アクアミット+F30	ヨガ7 5	アクアダンスオリジナル	シェイピング30	70分・リカグ・ストフ60			アクアミット+F30	ZUMBA45	11:30～13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	11:45～12:45 寿磨	キッズスイマー 11:45～12:45
45	福井 仁美	中村 文保	12:00～13:15 sayaka	12:10～12:40 高田 巖	12:20～12:50 沖 祐理	12:00～13:00 和田 敦子	【有料】 おとなの水泳教室		12:15～12:45 滝澤 由久子	12:00～12:45 森田 麻衣			15
13:00							12:30～13:30 脇森 智志						45
15		【有料】 おとなの水泳教室		【有料】 おとなの水泳教室	はじめて/バレエ30				【有料】 おとなの水泳教室			【登録制】 キッズスイミング	13:00
30		13:00～14:00		13:00～14:00 JSB	13:15～13:45 ゆかこ				13:00～14:00 吉谷 太郎			キッズスイマー 12:45～13:45	15
45	はじめてエア口40	益 貴宏		MAT PILATES45					【登録制】 キッズスイマー				30
14:00	13:35～14:15 渡辺 藤美恵			13:30～14:15 亜希					【登録制】 キッズスイマー				45
15					【有料】 おとなの水泳教室				【登録制】 キッズスイマー				14:00
30		おとなの水泳教室			14:00～15:00 JSB	やさしいヴィンヤサヨガ			【登録制】 キッズスイマー				15
45	ボディケア体験30	14:05～15:05 益 貴宏		【MOVE BODY】POWER30	14:30～15:00 沖 祐理	14:00～15:00 戸高 景子			【登録制】 キッズスイマー				30
15:00	渡辺 藤美恵			14:30～15:00 沖 祐理		14:25～14:55 花村 育彦			【登録制】 キッズスイマー				45
15													15:00
30													15
45													30
16:00			【登録制】 ジャイアントツイーナス 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】 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 キッズスイマー 15:45～16:45
15													15
30													30
45													45
17:00			【登録制】 ジャイアントツイーナス 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】 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	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
15													17:00
30	ヨガ75											【有料】 おとなの水泳教室 16:55～17:55 脇森 智志	15
45	17:15～18:30 葉袋 利恵子												30
18:00			【登録制】 ジャイアントツイーナス 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】 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	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
15													18:00
30												【有料】 おとなの水泳教室 18:00～19:00 脇森 智志	15
45													30
19:00				【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	【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				45
15	はじめて/バレエ30					はじめて/バレエ30							15
30	19:00～19:30 高羽 英美		ストリートダンス60		19:00～19:30 去石 有智子								30
45			クニオキ	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)				ジャズダンス60	【有料】 おとなの水泳教室				45
20:00		【有料】 おとなの水泳教室						19:15～20:15 CHIKA	おとなの水泳教室				20:00
15	バレエ60	19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)			【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)				19:30～20:30 天満 宏				15
30	19:45～20:45 高羽 英美		【MOVE BODY】FIGHT30										30
45			20:15～20:45 杉本 亜月										45
21:00				【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)									21:00
15			【MOVE BODY】POWER30		ヨガ60				ヨガ60				15
30			21:00～21:30 杉本 亜月		20:30～21:30 SEIHO				20:30～21:30 天野 正太郎				30
45									おとなの水泳教室				45
22:00									20:40～21:40 緑野 秀則				22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

どなたでも

慣れた方

【有料】

【有料】

【登録制】

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

…有料スクールのため、入金が必要です。

…有料スクールのため、事前予約・入金が必要です。

…お子様を対象にした有料キッズスクールです。