## 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		
09:00	スタジオ ブール		スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	0.00
15 30 45	[有料]														9:00 15 30 45
10:00 15	ビックルボールスクール 『入門/シニア』 9:30~10:30 福井 仁美 (精料)	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】 おとなの水泳教室		. [有料スクール] 4種目レベルアップ 9:45~10:45	∃ガ75 9:30~10:45 干葉 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
45 11:00 15	【有料】 ビックルボールスクール 『入門』		HULA HULA 10:45~11:30			【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	10:00~11:00 水夫	HIPHOP60 10:45~11:45	C&M 参加料金¥2,200	ベリーダンス45	【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 10:30~11:30 上岡 雅子	【登録制】 キッズスイミング	45 11:00 15
30 45 12:00	10:40~11:40 福井 仁美 アクアダンプ 11:30~12 「有料」 中村 文	00	naho	ウォーク&ジョグ 11:30~12:00 高田 巌	太極拳60 11:00~12:00 田辺 文子			【有料】 おとなの水泳教室 11:25~12:25	MEGURU	アクアダンス30 11:30〜12:00 滝澤 由久子	11:00~11:45 森田 麻衣	【有料】	太極拳60	キッズスイマー 10:45~11:45 【登録制】	30 45 12:00
30 45	ビックルボールスクール 『初中級』 11:50~12:50 福井 仁美 ・中村 文代	40	ヨガ75 12:00~13:15 sayaka	アクアダンスオリジナル 12:10〜12:40 高田 厳	シェイピング30 12:20〜12:50 沖 祐理		アロマヒーリングストレッチ60 12:00~13:00 和田 敦子	腕森 智志 【有料】 おとなの水泳教室	バレエストレッチ コンディショニング60 12:10~13:10	アクアミット+F30 12:15~12:45 滝澤 由久子	ZUMBA45 12:00~12:45 森田 麻衣	11:30~13:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	11:45~12:45 寿麿	キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45	30 45
13:00 15 30 45	【有料】 おとなの水泳 13:00~14	00	MAT PILATES45	【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB	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	ボディ調整30 13:15~13:45 和田 敦子	おとない水冰教皇 12:30〜13:30 脇森 智志	高羽 英美	【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB	[MOVE BODY] POWER30 13:00~13:30 吉谷 太郎		∃ガ60 - 13:00∼14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 12:45~13:45	13:00 15 30 45
14:00 15	はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵 【有料】 おとなの水湯		13:30~14:15 亜希	(佐藤 久佳) 【有料】 おとなの水泳教室	パレエ60	(佐藤 淳一) 【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00	やさしいヴィンヤサヨガ	アクアミット+F30 13:45~14:15 花村 育彦	バレ工基礎 〜初級75 13:25〜14:40 高羽 英美	(佐藤 久佳) 【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00	[MOVE BODY] FIGHT30 13:45~14:15 吉谷 太郎	・ 【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 13:30~14:30	[MOVE BODY] FIGHT30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマー I	14:00 15 30
45 15:00 15	ボディケア体操30 14:30~15:00 渡辺 蘇美恵 14:05~15 釜 貴宏	05	(MOVE BODY) POWER30 14:30~15:00 沖 祐理	14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)	14:00~15:00 ゆかこ	14:00~15:00 JSB (佐藤 淳一)	14:00~15:00 戸高 景子	アクアダンス30 14:25〜14:55 花村 育彦	参加料金¥2,200	14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30	14:15~14:45 杉本 皐月	13:45~14:45 【登録制】 キッズスイミング	45 15:00 15
30 45 16:00		57	【登録制】 ジャイアンツヴィーナス ダンススクール	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 キッズバレエ	【登録制】 キッズスイミング		【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	【登録制】 キッズスイミング	【登録制】 体育のミカタ	ジュ二アスイマー II 14:45~15:45 【登録制】	30 45 16:00
15 30 45			キッズ 15:30~16:30 【登録制】	キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 15:30~16:30 【登録制】	キッズスイマー 15:30~16:30 【登録制】	15:30~16:30	キッズスイマー 15:30~16:30 【登録制】	(Dichard)	キッズスイマー 15:30~16:30 【登録制】	キッズ 15:30~16:30 [登録制]	キッズスイマー 15:30~16:30 【登録制】	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	15 30 45
17:00 15 30			ジャイアンツヴィーナス ダンススクール ジュニア 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	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	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	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	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	17:00 15 30
18:00 15 30	ヨガ75 17:15〜18:30 業袋 利恵子		【登録制】 ジャイアンツヴィーナス 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	脇森 智志 【有料】 おとなの水泳教室	45 18:00 15 30
45 19:00	はじめてバレエ30			【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーII		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	はじめてバレエ30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーIII		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ		18:00~19:00 脇森 智志	45 19:00
30 45	19:00~19:30 高羽 英美		ストリートダンス60 19:00〜20:00 クニオキ	18:30~19:30 【有料】 おとなの水泳教室		18:30~19:30	19:00~19:30 去石 有智子 パレエ初級45	18:30~19:30	ジャズダンス60 19:15~20:15	18:30~19:30 【有料】 おとなの水泳教室		18:30~19:30			30 45 20:00
20:00 15 30 45	バレエ60 おとなの水湯 19:45~20:45 19:30~21 高羽 英美 KITAJIMAQU (嵯峨 基	00 ATICS	[MOVE BODY] FIGHT30 20:15~20:45 杉本 皐月	19:30~20:30 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		おとなの水泳教室 19:30~21:00 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	19:40~20:25 去石 有智子	おとなり水泳教室 19:30~20:30 総野 秀則	CHIKA	おとなりがあれる 19:30~20:30 天満 宏					15 30 45
21:00 15			(MOVE BODY) POWER30 21:00~21:30 杉本 皐月	【有料】 おとなの水泳教室 20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS	∃ガ60 20:30~21:30 SEIHO		20:35~21:05 去石 有智子	【有料】 おとなの水泳教室 20:40~21:40 綿野 秀則	∃ガ60 20:30~21:30 天野 正太郎	【有料】 おとなの水泳教室 20:40~21:40 天満 宏	どなたです	5 …初心者向け、	どなたでもご参加いただり	tat.	21:00 15 30
45 22:00		(芹澤 佐)									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。				45 22:00
30 45 23:00											【有料】 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			金が必要です。 30	
															]