

# 2022年4月 東京体育館ティップネスタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	プール													
09:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00															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、事前予約・入金が必要です。