

# 2023年 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	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
09:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00			カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25 naho		ヨガ75 9:30~10:45 沼田 加寿子						ヨガ75 9:30~10:45 小柳 光	【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															15
30															30
45															45
11:00			HULA HULA 10:45~11:30 naho			【登録制】 ベビースイミング 10:30~11:15	【有料】 親子あそび 10:30~11:30			HIPHOP60 10:45~11:45 永井 京子		【有料】 おとなの水泳教室 10:35~11:35 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	HATAYOGA ディープアリア060 10:30~11:30 上岡 雅子	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 10:30~11:30	11:00
15															15
30															30
45				ワーク&ジョグ 11:30~12:00 高田 巖											45
12:00															12:00
15															15
30	ヨガ75 12:00~13:15 高橋 有紀		ヨガ75 12:00~13:15 sayaka	アクアダンス30 12:10~12:40 高田 巖	シェイピング30 12:15~12:45 北中 美江		7070-リッパストレッチ60 12:00~13:00 和田 敦子				アクアダンス30 11:30~12:00 滝澤 由久子	【MOVE BODY】SHAPE30 11:00~11:30 佐久間 運		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:30~12:30	12:00
45															45
13:00															13:00
15															15
30		【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏		【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB (佐藤 久佳)	はじめてハレエ30 13:15~13:45 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 JSB (佐藤 淳一)		ボディ調整30 13:15~13:45 和田 敦子				【MOVE BODY】POWER30 11:45~12:15 佐久間 運	【有料】 おとなの水泳教室 11:45~12:45 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)		13:00
45	はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵		マットピラティス45 13:30~14:15 亜希												45
14:00															14:00
15															15
30		【有料】 おとなの水泳教室 14:05~15:05 釜 貴宏		【有料】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 JSB (佐藤 久佳)											30
45	ボディアク体操30 14:30~15:00 渡辺 藤美恵		【MOVE BODY】POWER30 和田 有里子 14:30~15:00												45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00			【登録制】 ジャイアントヴィーナス 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】 キッズダンス 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	【有料】 おとなの水泳教室 16:00~17:00 脇森 智志	16:00
15															15
30															30
45															45
17:00			【登録制】 ジャイアントヴィーナス 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】 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	【有料】 おとなの水泳教室 17:00~18:00 脇森 智志	17:00
15		【有料】 キッズ選手コース スキルアップクラス 17:00~18:00 嵯峨 基													15
30															30
45	ヨガ75 17:15~18:30 葉袋 利恵子			【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】 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		18:00
15															15
30		【有料】 キッズ選手コース タイムアップクラス 18:10~19:10 嵯峨 基													30
45															45
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									19:00
15	はじめてハレエ30 19:00~19:30 高羽 英美														15
30			ストリートダンス60 19:00~20:00 クニオキ												30
45				【有料】 おとなの水泳教室 19:30~20:30 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30~20:30 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)									45
20:00															20:00
15	ハレエ60 19:45~20:45 高羽 英美			【MOVE BODY】FIGHT30 20:15~20:45 佐久間 運											15
30															30
45															45
21:00				【有料】 おとなの水泳教室 20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)		【有料】 おとなの水泳教室 20:40~21:40 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)									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。