# 2026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

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 【有料】<br>ピックルボールスクール<br>『入初級』<br>10:05～11:0<br>福井　仁美 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>9:30～10:30<br>嵯峨　基 |
| 【有料】<br>ピックルボールスクール<br>『初級A』<br>11:10～12:10<br>福井　仁美 | アクアダンス30<br>11:30～12:00<br>中村　文保 |
| 【有料】<br>ピックルボールスクール<br>『初級B』<br>12:15～13:15<br>福井　仁美 | アクアミット+F30<br>12:10～12:40<br>中村　文保 |
| はじめてエアロ40<br>13:35～14:15<br>渡辺　藤美恵 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>13:00～14:00<br>釜　貴宏 |
| ボディケア体操30<br>14:30～15:00<br>渡辺　藤美恵 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>14:05～15:05<br>釜　貴宏 |
| ヨガ75<br>17:15～18:30<br>薬袋 利恵子 | |
| はじめてバレエ30<br>19:00～19:30<br>高羽　英美 | |
| バレエ60<br>19:45～20:45<br>高羽　英美 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>19:30～21:00<br>KITAJIMAQUATICS<br>（嵯峨　基） |

## 火曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| カラダほぐすYOGA45<br>9:40～10:25<br>naho | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>10:00～11:00<br>晴 |
| HULA HULA<br>10:45～11:30<br>naho | ウォーク&ジョグ<br>11:30～12:00<br>高田　巌 |
| ヨガ75<br>12:00～13:15<br>sayaka | アクアダンスオリジナル<br>12:10～12:40<br>高田　巌 |
| MAT PILATES45<br>13:30～14:15<br>亜希 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>13:00～14:00<br>JSB<br>（佐藤　久佳） |
| 【MOVE BODY】POWER30<br>14:30～15:00<br>沖　祐理 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>14:00～15:00<br>JSB<br>（佐藤　久佳） |
| 【登録制】<br>ジャイアンツヴィーナス<br>ダンススクール<br>キッズ<br>15:30～16:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>15:30～16:30 |
| 【登録制】<br>ジャイアンツヴィーナス<br>ダンススクール<br>ジュニア<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 |
| 【登録制】<br>ジャイアンツヴィーナス<br>ダンススクール<br>ジュニア<br>17:30～18:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:30～18:30 |
| 【登録制】<br>ジャイアンツヴィーナス<br>ダンススクール<br>ジュニア<br>18:30～19:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>18:30～19:30 |
| HIPHOP60<br>19:45～20:45<br>三木田　和香奈 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>19:30～20:30<br>KITAJIMAQUATICS<br>（芹澤　匠） |
| 【MOVE BODY】POWER30<br>21:00～21:30<br>金秋　達哉 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>20:40～21:40<br>KITAJIMAQUATICS<br>（芹澤　匠） |
| 【MOVE BODY】FIGHT30<br>21:40～22:10<br>金秋　達哉 | |

## 水曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ヨガ75<br>9:30～10:45<br>沼田　加寿子 | 【登録制】<br>ベビースイミング<br>10：30～11：15 |
| 太極拳60<br>11:00～12:00<br>田辺　文子 | |
| シェイピング30<br>12:20～12:50<br>沖　祐理 | |
| はじめてバレエ30<br>13:15～13:45<br>ゆかこ | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>13:00～14:00<br>JSB<br>（佐藤　淳一） |
| バレエ60<br>14:00～15:00<br>ゆかこ | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>14:00～15:00<br>JSB<br>（佐藤　淳一） |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>15:30～16:30 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:30～18:30 |
| ヨガ60<br>20:30～21:30<br>SEIHO | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>19:30～21:00<br>KITAJIMAQUATICS<br>（海老原　健太） |

## 木曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 【登録制】<br>親子あそび<br>10：30～11：30 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>10:00～11:00<br>晴 |
| ｱﾛﾏﾋｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ60<br>12:00～13:00<br>和田　敦子 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>11:25～12:25<br>脇森　智志 |
| ボディ調整30<br>13:15～13:45<br>和田　敦子 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>12:30～13:30<br>脇森　智志 |
| やさしいヴィンヤサヨガ<br>14:00～15:00<br>戸髙　景子 | アクアミット+F30<br>13:45～14:15<br>吉田　賢一 |
| | アクアダンス30<br>14:25～14:55<br>吉田　賢一 |
| 【登録制】<br>キッズバレエ<br>15:30～16:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>15:30～16:30 |
| 【登録制】<br>ジュニアバレエⅠ<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 |
| 【登録制】<br>ジュニアバレエⅡ<br>17:30～18:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:30～18:30 |
| バレエストレッチ<br>コンディショニング30<br>19:15～19:45<br>泉　寛子 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>18:30～19:30 |
| バレエバーレッスン45<br>19:55～20:40<br>泉　寛子 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>19:30～20:30<br>綿野　秀則 |
| バレエセンターレッスン30<br>20:50～21:20<br>泉　寛子 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>20:40～21:40<br>綿野　秀則 |

## 金曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| HIPHOP60<br>10:45～11:45<br>MEGURU | 【有料】<br>4種目レベルアップ<br>9:45～10:45<br>C&M |
| バレエストレッチ<br>コンディショニング60<br>12:10～13:10<br>高羽　英美 | アクアダンス30<br>11:00～11:30<br>滝澤　由久子 |
| 【有料スクール】<br>バレエ基礎<br>～初級75<br>13:25～14:40<br>高羽　英美 | アクアミット+F30<br>11:40～12:10<br>滝澤　由久子 |
| | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>13:00～14:00<br>JSB<br>（佐藤　久佳） |
| | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>14:00～15:00<br>JSB<br>（佐藤　久佳） |
| 【登録制】<br>ジュニアダンスⅠ<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>15:30～16:30 |
| 【登録制】<br>ジュニアダンスⅡ<br>17:30～18:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 |
| ジャズダンス60<br>19:15～20:15<br>CHIKA | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:30～18:30 |
| ヨガ60<br>20:30～21:30<br>寺本　強 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>18:30～19:30 |
| | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>19:30～20:30<br>天満　宏 |
| | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>20:40～21:40<br>天満　宏 |

## 土曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ヨガ75<br>9:30～10:45<br>千葉　博美 | 【登録制】<br>ベビースイミング<br>9：30～10：15 |
| ベリーダンス45<br>11:00～11:45<br>森田　麻衣 | 【登録制】<br>ベビースイミング<br>10:30～11:15 |
| ZUMBA45<br>12:00～12:45<br>森田　麻衣 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>11:30～13:00<br>KITAJIMAQUATICS<br>（布施谷　唯） |
| 【MOVE BODY】POWER30<br>13:00～13:30<br>杉本　皐月 | |
| 【MOVE BODY】FIGHT30<br>13:45～14:15<br>杉本　皐月 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>13:30～14:30 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>14:30～15:30 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:30～18:30 |
| | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>18:30～19:30 |

## 日曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 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 |
| HATHA YOGA<br>ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽﾌﾛｳ60<br>10:30～11:30<br>上岡　雅子 | |
| 太極拳60<br>11:45～12:45<br>寿麿 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>10:45～11:45 |
| ヨガ60<br>13:00～14:00<br>yukko | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>11:45～12:45 |
| 【MOVE BODY】FIGHT30<br>14:15～14:45<br>杉本　皐月 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>12:45～13:45 |
| | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>13:45～14:45 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>14:45～15:45 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30 | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>15:45～16:45 |
| 【登録制】<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30 | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>16:55～17:55<br>脇森　智志 |
| | 【有料】<br>おとなの水泳教室<br>18:00～19:00<br>脇森　智志 |

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。

【登録制】　･･･お子様を対象にした有料キッズスクールです。