

2026年4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															9:00	
15															15	
30															30	
45															45	
10:00	【有料】 ピクセルボールスクール 『入門/シニア』 9:30～10:30 福井 仁美	【有料】 おとなの水泳教室 9:30～10:30 嵯峨 基	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】 4種目レベルアップ 9:45～10:45 C&M	ヨガ75 9:30～10:45 千葉 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															15	
30															30	
45															45	
11:00	【有料】 ピクセルボールスクール 『入門』 10:40～11:40 福井 仁美		HULA HULA 10:45～11:30 naho										【登録制】 ベビースイミング 10:30～11:15	HATHA YOGA ディープリリーフ60 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 10:45～11:45	11:00
15															15	
30															30	
45															45	
12:00	【有料】 ピクセルボールスクール 『初中級』 11:50～12:50 福井 仁美															12:00
15															15	
30															30	
45															45	
13:00															13:00	
15															15	
30															30	
45															45	
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏														14:00
15															15	
30															30	
45															45	
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵	【有料】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏														15:00
15															15	
30															30	
45															45	
16:00			【登録制】 ジャイアントツヴィーナス 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】 キッズバレエ 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 ジュニアスイマーⅢ 15:45～16:45	16:00	
15															15	
30															30	
45															45	
17:00			【登録制】 ジャイアントツヴィーナス 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】 ジュニアバレエ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】 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	17:00	
15															15	
30															30	
45															45	
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子		【登録制】 ジャイアントツヴィーナス 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】 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															30	
45															45	
19:00			【登録制】 ジャイアントツヴィーナス ダンススクール ジュニア 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		19:00	
15	はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽 英美														15	
30															30	
45															45	
20:00	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (嵯峨 基)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (芹澤 匠)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～21:00 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)									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。

【登録制】 …お子様を対象にした有料キッズスクールです。