

2022年度12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	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															10:00	
15			HULA HULA30 10:00~10:30 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
30															30	
45															45	
11:00															11:00	
15			HULA HULA 10:45~11:30 naho			【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							HATAYOGA ディープアキア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 11:00~12:00	11:00
30					太極拳60 11:00~12:00 田辺 文子					HIPHOP60 10:45~11:45 kanako		フレックスストレッチ30 11:00~11:30 佐久間 進			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。