

2023年6月～ 東京体育館テニッブ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			
	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			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								【有料】 おとなの水泳教室 10:00～11:00 水夫							15	
30															30	
45															45	
11:00			HULA HULA 10:45～11:30 naho				【登録制】 親子あそび 10:30～11:30		HIPHOP60 10:45～11:45 永井 京子		【MOVE BODY】SHAPE30 11:00～11:30 佐久間 暹	【有料】 おとなの水泳教室 10:35～11:35 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	HATAYOGA ディープブリアワ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 10:30～11:30	11:00	
15															15	
30															30	
45		アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保		ウォーク&ジョグ 11:30～12:00 高田 巖		太極拳60 11:00～12:00 田辺 文子				アクアダンス30 11:30～12:00 滝澤 由久子		【MOVE BODY】POWER30 11:45～12:15 佐久間 暹		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:30～12:30	12:00	
12:00															12:00	
15															15	
30	ヨガ75 12:00～13:15 高橋 有紀	アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保	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 奏江		707レリクグストHoff60 12:00～13:00 和田 敦子			バレエ60 12:10～13:10 高羽 英美	アクアミット+F30 12:15～12:45 滝澤 由久子	【MOVE BODY】FIGHT30 12:30～13:00 佐久間 暹	【有料】 おとなの水泳教室 11:45～12:45 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	骨盤リズムダイエット 11:45～12:30 MIEKO	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 11:30～12:30	13:00
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)	はじめてバレエ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				【有料】 おとなの水泳教室 13:00～14:00 JSB (佐藤 久佳)	707レリクグストHoff30 13:15～13:45 亜彩	アクアミット+F30 13:00～13:30 平尾 恵子	ヨガ60 13:00～14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:30～13:30	14:00
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)	バレエ60 14:00～15:00 ゆかこ	【有料】 おとなの水泳教室 14:00～15:00 JSB (佐藤 淳一)	ヴィンヤサヨガ60 14:00～15:00 戸高 景子								30	
45	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵		【MOVE BODY】POWER30 14:30～15:00 和田 有里子												45	
15:00															15:00	
15															15	
30															30	
45															45	
16:00			【登録制】 ジャイアンツウィーナス 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】 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	16:00	
15															15	
30															30	
45			【登録制】 ジャイアンツウィーナス 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		【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】 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		【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	【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	【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	【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		ストリートダンス60 19:00～20:00 クニオキ				【MOVE BODY】SHAPE30 19:00～19:30 佐久間 暹			ジャズダンス60 19:00～20:00 CHIKA		フレックスストレッチ30 19:00～19:30 佐久間 暹			15	
30															30	
45															45	
20:00															20:00	
15	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	【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 (孫崎 虹奈)		【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 佐久間 暹	【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 綿野 秀則			【有料】 おとなの水泳教室 19:30～20:30 天満 宏	【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 佐久間 暹			15	
30															30	
45															45	
21:00															21:00	
15		【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 (孫崎 虹奈)		【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 KITAJIMAQUATICS (海老原 健太)	【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 佐久間 暹	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 綿野 秀則		ヨガ60 20:15～21:15 天野 正太郎	【有料】 おとなの水泳教室 20:40～21:40 天満 宏	【MOVE BODY】FIGHT30 20:30～21:00 佐久間 暹			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。