

# 2024年 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】 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						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		【登録制】 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 10:00~11:00 水夫	HATAYOGA ディープアリア7060 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															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。