

お好きなクラスに3ヶ月単位で参加できる  
**東京体育館3ヶ月教室**

**2024年10月~12月**  
 9月15日(日)より受付可開始

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	回数	料金/税込 (3ヶ月料金)	開催日															
								10月				11月				12月							
月	ヨガ75	★	12:00~13:15	高橋 有紀	50	11	¥8,470	/	7	※14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	50	11	¥6,050	/	7	※14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	50	11	¥8,470	/	7	※14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	50	11	¥7,260	/	7	※14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	50	11	¥6,050	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	50	11	¥6,050	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	50	11	¥8,470	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	MAT PILATES45 ※10月新プログラム	★	13:30~14:15	亜希	50	11	¥6,050	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	ストリートダンス60	★	19:00~20:00	クニオキ	50	11	¥7,260	1	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	50	10	¥7,700	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	50	10	¥6,600	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	バレエ60	★★★	14:00~15:00	ゆかこ	50	10	¥6,600	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	エアロピクス&ストレッチ60	★	19:15~20:15	曽根原 悠悟	50	10	¥6,600	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	50	10	¥6,600	2	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00~13:00	和田 敦子	50	12	¥7,920	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
	やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00~15:00	戸高 景子	50	12	¥7,920	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
	バレエ初級45	★★	19:40~20:25	YUNA	50	12	¥6,600	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	永井 京子	50	13	¥8,580	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	/
	バレエ60	★★★	12:10~13:10	高羽 英美	50	13	¥8,580	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	/
	ジャズダンス60	★	19:00~20:00	CHIKA	50	13	¥8,580	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	/
	ヨガ60	★	20:15~21:15	天野 正太郎	50	13	¥8,580	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	/
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	小柳 光	50	12	¥9,240	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	◆28	/
	RITMOS45	★	11:00~11:45	桶屋 美千子	50	12	¥6,600	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	◆28	/
	エアロ45	★	12:00~12:45	桶屋 美千子	50	12	¥6,600	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	◆28	/
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30~10:15	上岡 雅子	50	12	¥6,600	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	
	HATA YOGA ディープブレスフロウ60	★★	10:30~11:30	上岡 雅子	50	12	¥7,920	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	
	太極拳60	★	11:45~12:45	寿麿	50	12	¥7,920	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	50	12	¥7,920	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	

◆◆◆※10/14(月)・11/3(日)・11/4(月)・11/23(土)・※12/28(土)・※12/30(月)祝日のため、9:00~21:00までの短縮営業となります。  
 祝日スケジュールは、一部通常と異なります。予めご了承くださいまして、その都度、【東京体育館ティップネス】のホームページ《大切なお知らせ》欄をご確認ください。  
 ※10/14は「スポーツフェスタ2024in東京体育館」を開催の為、スタジオレッスンは全て休講となります。

◆◆◆10/22(火)・10/23(水)・11/19(火)・11/20(水)・11/21(木)・12/11(水)・12/31(火)は、休館日となります。

◆◆◆12/28(土)・12/30(月)は年末時短営業のため、9:00~21:00までの営業時間となります。