

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

2026年1月～3月
12月16日（火）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		開催日																	
							(3ヶ月料金)		1月						2月						3月					
月	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	9	¥4,950		5	※12	19	26	/	/	2	9	16	※23	/	/	2	9	16	23	30	
	ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	9	¥6,930		5	※12	19	26	/	/	2	9	16	※23	/	/	2	9	16	23	30	
	パレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	9	¥5,940		5	※12	19	26	/	/	2	9	16	※23	/	/	2	9	16	23	30	
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	10	¥5,500		6	13	20	27	/	/	3	10	17	24	/	/	3	10	17	24	31	
	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	10	¥5,500		6	13	20	27	/	/	3	10	17	24	/	/	3	10	17	24	31	
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	10	¥7,700		6	13	20	27	/	/	3	10	17	24	/	/	3	10	17	24	31	
	MAT PILATES45	★	13:30～14:15	亜希	50	10	¥5,500		6	13	20	27	/	/	3	10	17	24	/	/	3	10	17	24	31	
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	10	¥6,600		6	13	20	27	/	/	3	10	17	24	/	/	3	10	17	24	31	
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	10	¥7,700		7	14	21	28	/	/	4	※11	18	25	/	/	4	11	18	25	/	
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	10	¥6,600		7	14	21	28	/	/	4	※11	18	25	/	/	4	11	18	25	/	
	パレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	10	¥6,600		7	14	21	28	/	/	4	※11	18	25	/	/	4	11	18	25	/	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	10	¥6,600		7	14	21	28	/	/	4	11	18	25	/	/	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		1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	/	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		1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	/	5	12	19	26	/		
	パレエ初級45	★★	19:40～20:25	YUNA	50	12	¥6,600		1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	/	5	12	19	26	/		
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	MEGURU	50	11	¥7,260		2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	/	6	13	※20	27	/		
	パレエストレッチコンディショニング60	★★★	12:10～13:10	高羽 英美	50	11	¥7,260		2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	/	6	13	※20	27	/		
	ジャズダンス60	★	19:15～20:15	CHIKA	50	11	¥7,260		2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	/	6	13	※20	27	/		
	ヨガ60	★	20:30～21:30	寺本 強	50	11	¥7,260		2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	/	6	13	20	27	/		
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	千葉 博美	50	12	¥9,240		3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	/	7	14	21	28	/		
	ベリーダンス45	★	11:00～11:45	森田 麻衣	50	12	¥6,600		3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	/	7	14	21	28	/		
	ZUMBA45	★	12:00～12:45	森田 麻衣	50	12	¥6,600		3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	/	7	14	21	28	/		
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	13	¥7,150		4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	/	1	8	15	22	29		
	HATHA YOGA ティープレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡 雅子	50	13	¥8,580		4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	/	1	8	15	22	29		
	太極拳60	★	11:45～12:45	寿麿	50	13	¥8,580		4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	/	1	8	15	22	29		
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	13	¥8,580		4	11	18	25	/	1	8	15	22	/	/	1	8	15	22	29		

● ● ● 1/12(月)・2/11(水)・2/23(月)・3/20(金)は祝日のため、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。予めご了承いただきまして、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。

● ● ● 1/1(木)・1/2(金)・1/27(火)・2/16(月)・2/17(火)・3/2(月)・3/3(火)・3/4(水)は、休館日となります。

1/3のスタジオレッスンは休講となります。