

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 / 7～9月
 6 / 15(土)より受付開始

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	回数	料金 (3ヶ月料金)	開催日											
								7月				8月				9月			
月	ヨガ75	★	12:00～13:15	高橋 有紀	50	7	¥5,390	1	8		22		5		19		2		30
	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	7	¥3,850	1	8		22		5		19		2		30
	ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	7	¥5,390	1	8	※1	※2		5	※1	※2		2	※2	※1
	バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	7	¥4,620	1	8		22		5		19		2		30
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	11	¥6,050	2	9	16	23		6	13	20		3	10	17
	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	11	¥6,050	2	9	16	23		6	13	20		3	10	17
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	11	¥8,470	2	9	16	23	※2	6	13	20	※2	3	10	17
	マットピラティス45	★	13:30～14:15	亜希	50	11	¥6,050	2	9	16	23		6	13	20		3	10	17
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	11	¥7,260	2	9	16	23		6	13	20		3	10	17
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	12	¥9,240	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	12	¥7,920	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11
	バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	12	¥7,920	3	10	17	24	※2	7	14	21	28		4	11
	エアロピクス&ストレッチ60	★	19:15～20:15	曽根原 悠悟	50	12	¥7,920	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11
	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	12	¥7,920	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00～13:00	和田 敦子	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5
	やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00～15:00	戸高 景子	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5
	バレエ初級45	★★	19:40～20:25	YUNA	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	永井 京子	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6
	バレエ60	★★★	12:10～13:10	高羽 英美	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6
	ジャズダンス60	★	19:00～20:00	CHIKA	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6
	ヨガ60	★	20:15～21:15	天野 正太郎	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	小柳 光	50	13	¥10,010	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7
	RITMOS45	★	11:00～11:45	桶屋 美千子	50	13	¥7,150	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7
	エアロ45	★	12:00～12:45	桶屋 美千子	50	13	¥7,150	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	11	¥6,050	7	14	21	28		4		18	25		1	8
	HATA YOGA ディープブレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡 雅子	50	11	¥7,260	7	14	21	28		4	※1	18	25		1	8
	太極拳60	★	11:45～12:45	寿磨	50	11	¥7,260	7	14	21	28		4		18	25		1	8
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	11	¥7,260	7	14	21	28		4		18	25		1	8

※1 7/15(月)、8/11(日) 12(月)、9/16(月) 22(日) 23(月)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。

※2 7/29(月)～31(水)、8/26(月) 27(火)、9/9(月)は、休館日となります。