

# 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	曾根原 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 ディーププレスフロウ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	寿鷹	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）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せ、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。