

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

2025年1月～3月
12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															
								1月				2月				3月							
月	ヨガ75	★	12:00～13:15	高橋 有紀	50	9	¥6,930		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	9	¥4,950		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	9	¥6,930		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	9	¥5,940		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	9	¥4,950		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	9	¥4,950		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	9	¥6,930		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	MAT PILATES45	★	13:30～14:15	亜希	50	9	¥4,950		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	9	¥5,940		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	10	¥7,700	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	10	¥6,600	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	10	¥6,600	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	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	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	10	¥6,600	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00～13:00	和岡 敦子	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	
	やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00～15:00	戸高 景子	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	
	バレエ初級45	★★	19:40～20:25	YUNA	50	11	¥6,050	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	永井 京子	50	12	¥7,920	◆3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
	バレエ60	★★★	12:10～13:10	高羽 英美	50	12	¥7,920	◆3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
	ジャズダンス60	★	19:00～20:00	CHIKA	50	12	¥7,920	◆3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
	ヨガ60	★	20:15～21:15	天野 正太郎	50	12	¥7,920	◆3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	小柳 光	50	13	¥10,010	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
	RITMOS45	★	11:00～11:45	桶屋 美千子	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
	エアロ45	★	12:00～12:45	桶屋 美千子	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	11	¥6,050	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	◆16	23	30	
	HATA YOGA ディーププレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡 雅子	50	11	¥7,260	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	◆16	23	30	
	太極拳60	★	11:45～12:45	寿麿	50	11	¥7,260	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	◆16	23	30	
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	11	¥7,260	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	◆16	23	30	

◆ ・・・1/13（月）・2/11（火）・2/23（日）・2/24（月）・3/20（木）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。
 祝日のスタジオレッスンは無料でご参加いただけますが、別途施設利用料が必要となります。

■ ・・・1/1（水）・1/2（木）・1/15（水）・2/17（月）・2/18（火）・3/10（月）・3/11（火）・3/12（水）は、休館日となります。

◆ ・・・1/3（金）は年始時短営業のため営業時間は9:00～21:00までとなり、スタジオクラスは全て休講となります。

◆ ・・・3/16（日）は『スポーツフェスタWINTER2025in東京体育館』開催の為、スタジオクラスは全て休講となります。