

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**

**2025年4月～6月**  
 3月15日（土）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															
								4月				5月				6月							
月	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	50	10	¥5,500		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	50	10	¥7,700		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	50	10	¥6,600		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	50	9	¥4,950	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	50	9	¥4,950	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	50	9	¥6,930	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
	MAT PILATES45	★	13:30~14:15	亜希	50	9	¥4,950	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
	ストリートダンス60	★	19:00~20:00	クニオキ	50	9	¥5,940	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	50	11	¥8,470	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
	バレエ60	★★★	14:00~15:00	ゆかこ	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30		7	14	21	28		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		1	8	15	22	29		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		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
	バレエ初級45	★★	19:40~20:25	去石 有智子	50	12	¥6,600	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	MEGURU	50	12	¥7,920	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
	バ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	12	¥7,920	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
	ジャズダンス60	★	19:15~20:15	CHIKA	50	12	¥7,920	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
	ヨガ60	★	20:30~21:30	天野 正太郎	50	12	¥7,920	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	千葉 博美	50	12	¥9,240	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
	エアロ45	★	11:00~11:45	桶屋 美千子	50	12	¥6,600	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
	ステップ&ストレッチ45	★	12:00~12:45	桶屋 美千子	50	12	¥6,600	5	12	19	26		3	10	17	24	31		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		4	11	18	25		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	12	¥7,920	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
	太極拳60	★	11:45~12:45	寿麿	50	12	¥7,920	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	50	12	¥7,920	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	

●●●4/29(火)・5/3(土)・5/4(日)・5/5(月)・5/6(火) 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。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。

●●●4/7(月)・4/8(火)・4/9(水)・5/7(水)・5/8(木)・5/9(金)・6/9(月)・5/10(火) は、休館日となります。