

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7月～9月
6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	開催日														
							(3ヶ月料金)	7月					8月				9月					
月	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	8	¥4,400	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
	ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	8	¥6,160	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
	バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	8	¥5,280	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	12	¥9,240	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
	MAT PILATES45	★	13:30～14:15	亜希	50	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	12	¥7,920	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	12	¥9,240	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	12	¥7,920	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
	バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	12	¥7,920	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	12	¥7,920	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
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		4	11	18	25	
	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		4	11	18	25	
	バレエ初級45	★★	19:40～20:25	去石 有智子	50	12	¥6,600	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	MEGURU	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	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	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	ジャズダンス60	★	19:15～20:15	CHIKA	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	天野 正太郎	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	千葉 博美	50	13	¥10,010	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ベリーダンス45	★	11:00～11:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ZUMBA45	★	12:00～12:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	13	¥7,150	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	HATHA YOGA ティープレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡 雅子	50	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	太極拳60	★	11:45～12:45	寿鷹	50	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	

・・・7/21（月）・8/11（月）・9/15（月）・9/23（火）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。
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。

・・・7/2（水）・7/3（木）・8/25（月）・8/26（火）・9/29（月）は、休館日となります。