

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

2026年1月～3月
12月16日（火）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	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	9	¥4,950	5	※12	19	26		2	9	16	※23		2	9	16	23	30
	ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	9	¥6,930	5	※12	19	26		2	9	16	※23		2	9	16	23	30
	バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	9	¥5,940	5	※12	19	26		2	9	16	※23		2	9	16	23	30
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	10	¥5,500	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	10	¥5,500	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	10	¥7,700	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	MAT PILATES45	★	13:30～14:15	亜希	50	10	¥5,500	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	10	¥6,600	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	10	¥7,700	7	14	21	28		4	※11	18	25		4	11	18	25	
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	10	¥6,600	7	14	21	28		4	※11	18	25		4	11	18	25	
	バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	10	¥6,600	7	14	21	28		4	※11	18	25		4	11	18	25	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	10	¥6,600	7	14	21	28		4	11	18	25		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	1	8	15	22	29	5	12	19	26		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	1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	バレエ初級45	★★	19:40～20:25	YUNA	50	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	MEGURU	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		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	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	※20	27	
	ジャズダンス60	★	19:15～20:15	CHIKA	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	※20	27	
	ヨガ60	★	20:30～21:30	寺本 強	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	千葉 博美	50	12	¥9,240	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
	ベリーダンス45	★	11:00～11:45	森田 麻衣	50	12	¥6,600	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
	ZUMBA45	★	12:00～12:45	森田 麻衣	50	12	¥6,600	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡 雅子	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	太極拳60	★	11:45～12:45	寿磨	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29

・・・※1/12（月）・2/11（水）・2/23（月）・3/20（金）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。

・・・1/1（木）・1/2（金）・1/27（火）・2/16（月）・2/17（火）・3/2（月）・3/3（火）・3/4（水）は、休館日となります。

1/3のスタジオレッスンは休講となります。