

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10月～12月**  
 9月15日（月）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	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	50	8	4400	6	※13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	◆29
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	50	8	6160	6	※13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	◆29
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	50	8	5280	6	※13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	◆29
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	50	11	6050	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	50	11	6050	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	50	11	8470	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	MAT PILATES45	★	13:30~14:15	亜希	50	11	6050	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
	ストリートダンス60	★	19:00~20:00	クニオキ	50	11	7260	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	◆30
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	50	10	7700	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	50	10	6600	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	バレエ60	★★★	14:00~15:00	ゆかこ	50	10	6600	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	50	10	6600	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00~13:00	和田 敦子	50	10	6600	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	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	10	6600	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	バレエ初級45	★★	19:40~20:25	YUNA	50	10	5500	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	MEGURU	50	11	7260	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	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	11	7260	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
	ジャズダンス60	★	19:15~20:15	CHIKA	50	11	7260	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
	ヨガ60	★	20:30~21:30	天野 正太郎	50	11	7260	3	10	17	24	31	7	14	21	28	/	5	12	19	26	/
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	千葉 博美	50	11	8470	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	ベリーダンス45	★	11:00~11:45	森田 麻衣	50	11	6050	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	ZUMBA45	★	12:00~12:45	森田 麻衣	50	11	6050	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30~10:15	上岡 雅子	50	10	5500	5	12	19	※26	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/
	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60	★★	10:30~11:30	上岡 雅子	50	10	6600	5	12	19	※26	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/
	太極拳60	★	11:45~12:45	寿磨	50	10	6600	5	12	19	※26	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	50	10	6600	5	12	19	※26	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/

・・・※10/13（月）・11/3（月）・12/29（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。

※10/13は「スポーツフェスタ2025in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。

※10/26は「渋谷オープンスイムタイムトライアル」実施のため、全館営業は15時からとなりスタジオレッスンは全て休講となります。

・・・10/22（水）・10/23（木）・11/14（金）～11/27（木）・12/15（月）・12/31（水）は、休館日となります。

◆・・・12/29（月）・12/30（火）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。