木曜
ZUMBA（ズンバ）
6/6（金）
店頭受付9:00～
電話受付12:00～
※ご来館者優先

スタジオプログラム（2025年 7～9月スケジュール ）

～ ★ 参加希望クラス事前登録制となります ★ ～
※定員に達していないクラスは途中参加可能ですが、初回参加日から終了日迄の全ての参加回数一括のお支払いとなります
※都度利用料金制度あり

木曜
ZUMBA（ズンバ）
以外
6/2（月）
予約・入金受付
9:00～

曜日	クラス名	難易度	時間	（分）	担当	定員	回数	一括まとめ割【途中参加可】	7月						8月					9月				
月	ヨガ75	★~★★	10:00～11:15	75	千葉 博美	30	6	¥4,800		7	14									1	8		22	29
	ゆっくりハワイアンフラ	★	11:30～12:30	60	永吉 純子	25	6	¥4,200		7	14									1	8		22	29
	ゆるめるヨガ NEW!	★	12:45～13:45	60	江口 わこ	25	6	¥4,200		7	14									1	8		22	29
	ZUMBA（ｽﾞﾝﾊﾞ） ～Party Style～	★~★★	20:00～20:45	45	亜希	30	5	¥3,000			14									1	8		22	29
火	ヨガ60	★~★★	10:00～11:00	60	千葉 博美	30	7	¥4,900	1	8	15				12					2	9	休館日		30
	フラダンス	★	11:15～12:15	60	クミコ	25	6	¥4,200	1	8	15									2	9			30
	ピラティス	★	12:30～13:15	45	クミコ	25	6	¥3,600	1	8	15									2	9			30
	元気アップ体操【中級】～ 60歳から ～	★	13:30～14:30	60	生田目 美加子	25	7	¥4,900	1	8	15				12					2	9			30
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	15:30～16:15	45	構井 晃道	25	6	¥3,600	1	8	15									2	9			30
	ジャズダンス45（振り付けクラス）	★★~★★★	16:25～17:10	45	構井 晃道	25	6	¥3,600	1	8	15									2	9			30
	かんたん筋トレ&ステップサークル	★	18:30～19:30	60	今井 憲二	25	6	600円/回	1	8	15									2	9			30
水	スッキリ！シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金秋 達哉	25	6	¥3,600	2	9	休館日							休館日		3	10	17	24	
	ヨガ60	★~★★	10:30～11:30	60	千葉 博美	30	6	¥4,200	2	9										3	10	17	24	
	太極拳入門～初級 8式・24式太極拳	★	11:45～12:30	45	平畑 浩敬	25	6	¥3,600	2	9										3	10	17	24	
	太極拳中級 48式・32式太極拳	★★~★★★	12:45～13:45	60	平畑 浩敬	25	6	¥4,200	2	9										3	10	17	24	
	ヨガ60	★~★★	14:00～15:00	60	江口 わこ	25	6	¥4,200	2	9										3	10	17	24	
	はじめてハワイアンフラ	★	17:30～18:30	60	永吉 純子	25	5	¥3,500	2											3	10	17	24	
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐藤 恭子	25	7	¥4,200	2			23			6					3	10	17	24	
	骨盤リズムダイエット	★	20:15～21:00	45	佐藤 恭子	25	7	¥4,200	2			23			6					3	10	17	24	
木	ハワイアンフラ	★~★★	10:00～11:00	60	永吉 純子	30	8	¥5,600	3		17	24						28		4	11	18	25	
	ヨガ60	★~★★	11:15～12:15	60	千葉 博美	30	9	¥6,300	3		17	24			7			28		4	11	18	25	
	ZUMBA（ｽﾞﾝﾊﾞ） 6/6 9:00受付開始	★~★★	15:45～16:30	45	渡邊 由紀	30	6	¥3,600			17	24						28			11	18	25	
	スッキリ！シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金秋 達哉	25	9	¥5,400	3		17	24			7			28		4	11	18	25	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45～18:30	45	金秋 達哉	25	9	¥5,400	3		17	24			7			28		4	11	18	25	
	MOVE BODY ～FIGHT～	★	19:30～20:15	45	金秋 達哉	25	9	¥5,400	3		17	24			7			28		4	11	18	25	
	ZUMBA（ｽﾞﾝﾊﾞ） 6/6 9:00受付開始	★~★★	20:30～21:15	45	渡邊 由紀	30	6	¥3,600			17	24						28			11	18	25	
金	アロマリラックスヨガ60	★★	10:15～11:15	60	小林 賀章	25	5	¥3,500		11								29		5		19	26	
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山路 順子	25	5	¥4,000		11								29		5		19	26	
	元気アップ体操【初級】～ 60歳から ～	★	13:15～14:15	60	松野 愛子	25	5	¥3,500		11								29		5		19	26	
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根岸 健一	25	4	¥2,000		11										5		19	26	
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根岸 健一	25	4	¥2,400		11										5		19	26	
	ZUMBA（ｽﾞﾝﾊﾞ）	★~★★	16:10～16:55	45	亜希	30	4	¥2,400		11								29				19	26	
	ゆるストレッチ&ピラティスサークル	★	19:00～20:00	60	今井 憲二	25	4	600円/回		11								29				19	26	

●ご返金は、別途ご案内いたしております。
●お休み時の振替は3回までとなります。

https://tbudoukan.jp/

東京武道館トレーニングルーム　TEL 03-5682-3531

【お知らせ】

2025年4月期より、振替可能回数が1回→**3回**に増えました！

・振替とは
登録レッスンを休む場合、他のレッスンへ参加できる制度で、事前又は事後に参加可能です。
※登録者数が定員満了クラスへの受講できません。
振替期間は参加登録済み期間となります。（今期であれば7-9月中のいずれかのレッスン）

差額を追加お支払いいただくことで、**参加登録済みレッスン時間**と異なる時間レッスンにも振替が可能です。
（例）45分レッスン登録の方が、60分のクラスに振替する場合→+100円の差額が発生します。
75分レッスン登録の方は、全てのクラスに**差額無し**で振替可能です。（差額分ご返金は致しかねますのでご了承ください）

友だちだからお得な情報届けます。

LINE
友だち募集中。

東京武道館トレーニングルーム
公式アカウント

休講・代行情報やお得なクーポンを配信しています！

東京武道館トレーニングルーム　TEL 03-5682-3531　URL: https://tbudoukan.jp/