日頃より、東京武道館スタジオプログラムをご愛顧いただきまして誠に有難うございます。
インストラクターの代行及び、レッスンが休講となる場合もございます。事前にホームページ等でのご確認をお願いいたします。

★ スタジオプログラム（2023年 10～12月スケジュール ）★

～ ★ 回数券の種類(※レッスン時間別)に応じたクラスを選択しご参加ください ★ ～

※一部事前受付制のレッスンがございます。【対象レッスン 月曜 19:00～ ZUMBA 木曜 15:45～ ZUMBA】

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	回数券1回料金【登録制料金】	10月					11月					12月				
月	ヨガ75	★~★★★	10:00～11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800	2			23	30			13		27		4	11		
	ハワイアンフラ（ゆっくりコース）	★	11:30～12:30	60	永吉 純子	25	¥700	2			23	30		6	13		27		4	11		
	ヨガ75	★~★★★	14:00～15:15	75	大嶋 絵里	25	¥800	2			23	30		6			27		4	11		
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ) 登録制 9/4(月)9:00より受付開始！	★~★★	19:00～19:45	45	渡邊 由紀	30	【¥3,000】	2			23	30		6					4			
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ) ～Party Style～	★~★★	20:00～20:45	45	亜希	30	¥600	2			23	30		6					4			
火	ヨガ60	★~★★	10:00～11:00	60	千葉 博美	30	¥700	3	10	17	24			7					5	12	19	
	フラダンス	★	11:15～12:15	60	クミコ	25	¥700	3	10	17	24			7					5	12	19	
	ピラティス	★	12:30～13:15	45	クミコ	25	¥600	3	10	17	24			7					5	12	19	
	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	¥700	3	10	17				7					5	12	19	
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	15:30～16:15	45	構井 晃道	25	¥600	3	10	17	24			7					5	12	19	
	ジャズダンス45（振り付けクラス）	★★~★★★	16:25～17:10	45	構井 晃道	25	¥600	3	10	17	24			7					5	12	19	
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30～19:30	60	今井 憲二	25	¥700	3	10	17	24	31		7	14				5	12	19	
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45～20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	3	10	17	24	31		7	14				5	12	19	
水	スッキリ！シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	4		18	25			8	15	22			6	13		
	ヨガ60	★~★★	10:30～11:30	60	千葉 博美	30	¥700	4		18	25			8	15	22			6	13		
	太極拳 【入門】	★	11:45～12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	4		18	25			8	15	22			6	13		
	太極拳48式&八法五歩	★★~★★★	12:25～13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	4		18	25			8	15	22			6	13		
	ヨガ75	★★~★★★	14:00～15:15	75	江口 わこ	25	¥800	4		18	25			8	15	22			6	13		
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:20～17:20	60	永吉 純子	25	¥700	4		18	25			8	15	22			6	13		
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	4	11	18	25			8	15	22			6	13		27
	骨盤リズムダイエット	★	20:15～21:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	4	11	18	25			8	15	22			6	13		27
木	ハワイアンフラ	★~★★	10:00～11:00	60	永吉 純子	30	¥700	5	12		26		2		16				7	14		
	ヨガ60	★~★★	11:15～12:15	60	千葉 博美	30	¥700	5	12		26		2		16				7	14		
	アロマリラックスヨガ60	★~★★	14:00～15:00	60	小林 賀章	25	¥700	5	12		26		2		16				7	14		
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ) 登録制 9/4(月)9:00より受付開始！	★~★★	15:45～16:30	45	渡邊 由紀	30	【¥4,200】	5	12		26		2		16				7	14		
	スッキリ！シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12		26		2		16				7	14		
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45～18:30	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14		28
	MOVE BODY ～FIGHT～	★	19:30～20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14		28
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30～21:30	60	今井 憲二	25	¥700	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14		28
金	おはよう！ 空手エクササイズ	★	9:30～10:00	30	金秋 佳代子	20	¥500	6	13		27			10	17	24		1		15		
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15～11:30	75	小林 賀章	25	¥800	6	13		27			10	17	24		1		15		
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山路 順子	25	¥800	6	13		27				17	24		1		15		
	元気アップ体操【初級】～ 60歳から ～	★	13:15～14:15	60	松野 愛子	25	¥700	6	13		27				17	24		1		15		
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根岸 健一	25	¥500	6	13		27				17	24		1		15		
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根岸 健一	25	¥600	6	13		27				17	24		1		15		
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ)	★~★★	16:15～17:00	45	亜希	30	¥600	6			27				17			1		15		
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00～20:00	60	今井 憲二	25	¥700	6			27				17			1		15		
	ヨガ60	★~★★	20:15～21:15	60	千葉 博美	30	¥700	6			27				17			1		15		

東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531

URL: https://tbudoukan.jp/

2023.8.1版

【★運用方法（回数券販売、レッスンスケジュール等）について】

■ 2021年4月より、レッスン時間（30分、45分、60分、75分）に応じた参加料金に設定変更をいたしております。
但し下記のレッスンについては**事前登録制**です。各期の申込み開始日より**参加者ご本人**がお申込みください。
月曜日：19：00―19：45 ZUMBA　　木曜日：15：45－16：30 ZUMBA （※定員に達した時点で受付終了となります）

■ 事前に回数券を購入。（ ※ レッスン時間と回数券の種類を選択 ）

■ レッスン参加の際は、回数券を切り離さずにスタッフへご提出してください。

■ レッスン参加については、購入済み回数券と同じレッスン時間設定のクラスの中から選びご参加いただけます。

■ 回数券の有効期限は購入日より3ヵ月間となります。原則、期限内にご利用いただけなかったた分の返金等はいたしません。

■ 本回数券は有効期限内にご本人のみのご利用となります。

■ 参加希望クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場、先着順にて参加申込みをお受けいたします。
（※定員に達した時点で参加申込みを終了）

■ 1回都度参加をご希望の場合は、都度参加料1,650円（税込）となります。

■ 今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

【参加の皆様へ ご協力のお願い】

□ インストラクターからの案内や説明等を必ずお守りください。

□ 当日の体調不良や健康面に不安・不具合がある場合は、参加をお控えください。

□ 各自が使用したマット（道具）等のについた汗などの拭き取り及び整理整頓にご協力ください。

□ 今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

東京武道館トレーニングルーム　TEL 03-5682-3531

URL: https://tbudoukan.jp/

2023.8.1版