

木曜
ZUMBA(ズンパ)
12/2(月)
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1~3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(ズンパ)
以外
12/9(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	一括まとめ割 【途中参加可】	1月				2月				3月								
月	ヨガ75	***	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥4,800			休	27		3		休			3	10	休	24	31	
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	*	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥4,200				27		3					3	10		24	31	
	ヨガ60	***	13:00~14:00	60	大嶋 絵里	25	¥4,200				27		3					3	10		24	31	
	ZUMBA(ズンパ) ~Party Style~	***	20:00~20:45	45	亜希	30	¥2,400			休					休			3	10	休	24	31	
火	ヨガ60	***	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥7,000	7	14			休						4	11	18	25		
	フラダンス	*	11:15~12:15	60	クミコ	25	¥4,900	7	14									4	11		25		
	ピラティス	*	12:30~13:15	45	クミコ	25	¥4,200	7	14			休						4	11		25		
	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	¥7,000	7	14			休						4	11	18	25		
	ジャズダンス ビギナー	***	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥6,000	7	14			休						4	11	18	25		
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	***	16:25~17:10	45	構井 晃道	25	¥6,000	7	14			休						4	11	18	25		
	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	600円/回	7	14			休						4	11	18	25		
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥7,200	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		
	ヨガ60	***	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥8,400	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		
	太極拳【入門~初級】	*	11:45~12:30	45	平畑 浩敬	25	¥7,200	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		
	太極拳48式&八法五歩	***	12:45~13:45	60	平畑 浩敬	25	¥8,400	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		
	ヨガ75	***	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥9,600	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:20~17:20	60	永吉 純子	25	¥7,700	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12		26		
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥6,600	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12		26		
	骨盤リズムダイエット	*	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥6,600	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12		26		
木	ハワイアンフラ	***	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥7,700	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	ヨガ60	***	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥7,700	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	アロマリラックスヨガ60	***	14:00~15:00	60	小林 寛章	25	¥7,700	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	ZUMBA(ズンパ) 12/2 9:00受付開始	***	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥4,800			16	23	30			13	20	27			13		27	
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥6,600	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥6,600	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥6,600	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27		
	ZUMBA(ズンパ) 12/2 9:00受付開始	***	20:30~21:15	45	渡邊 由紀	30	¥4,800			16	23	30			13	20	27			13		27	
金	「短」脂肪燃焼 空手エクササイズ	*	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥5,500	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	アロマリラックスヨガ60	**	10:15~11:15	60	小林 寛章	25	¥7,700	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	太極拳24式	**	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥8,800	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	元気アップ体操【初級】~ 60歳から ~	*	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥7,700	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	シンプル エアロ	*	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥5,500	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥6,600	10	17	24	31		7	14	21	28		7		21	28		
	ZUMBA(ズンパ)	***	16:10~16:55	45	亜希	30	¥5,400	10	17	24	31		7	14	21	28						28	
	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	600円/回	10	17	24	31		7	14	21	28						28	

東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531



URL: <https://tbudoukan.jp/>

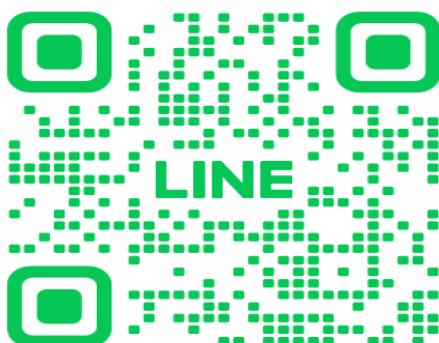
202411.17版



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/>

2024/11/17