

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。

引き続き感染症予防対策(安全衛生、巡回清掃、クラス設定の変更、時間や定員・運用方法の変更等)を実施しながら進めて参ります。状況の変化等、スケジュール変更の場合はホームページでお知らせいたします。ご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

★ スタジオプログラム (2022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 ※一部レッスン除く★ ~

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	3		24	31	7			5	12				
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	*	11:30~12:30	60	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	25	¥700	3		24	31	7			5	12				
	ヨガ75	***~****	13:30~14:45	75	大嶋 絵里	25	¥800	3		24	31				5	12				
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ)	登録制 9/9(金)9:00より 受付開始!	**~***	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	【¥2,400】	3			31		14			12			
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ) ~Party Style~	**~***	20:00~20:45	45	亜希	30	¥600	3			31		14				12			
火	ヨガ60	**~***	9:45~10:45	60	千葉 博美	30	¥700	4	11	18	25			22		6	13	20		
	癒しのフラダンス	*	11:00~12:00	60	石黒 晴美	25	¥700	4	11	18	25			22		6	13	20		
	ピラティス	*	12:10~12:55	45	石黒 晴美	25	¥600	4	11	18	25			22		6	13	20		
	元気アップ体操【中級】~ 60歳から ~	*	13:15~14:15	60	生田目 美加子	25	¥700	4	11	18	25			22		6	13	20		
	リフレッシュ&リラククス ヨガ60	**~***	14:30~15:30	60	構井 晃道	25	¥700	4	11	18	25			22		6	13	20		
	ジャズダンス ビギナー	**~***	15:45~16:15	30	構井 晃道	25	¥500	4	11	18	25			22		6	13	20		
	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	4	11	18	25			22		6	13	20		
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	¥700	4	11	18	25	1	8	22		6	13	20		
	ヨガ & ストレッチ60	*	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	4	11	18	25	1	8	22		6	13	20		
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	ヨガ60	**~***	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	太極拳【入門】	*	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	太極拳60	***~****	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	ヨガ75	***~****	13:40~14:55	75	江口 わこ	25	¥800	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	気分は社交ダンス	**~***	15:10~16:10	60	Asami	25	¥700	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:25~17:25	60	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	25	¥700	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	5	12	26		2	9	16		7	14	21	28	
木	ハワイアンフラ	**~***	10:00~11:00	60	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	30	¥700	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	ヨガ60	**~***	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	かんたんステップ	*	13:15~13:45	30	小林 賀章	20	¥500	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	アロマリラックスヨガ60	**~***	14:00~15:00	60	小林 賀章	25	¥700	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ)	登録制 9/9(金)9:00より 受付開始!	**~***	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	【¥6,000】	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	27		10	17	24		1	8	15	22	
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	20:30~21:30	60	今井 憲二	25	¥700	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22
	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		14	21		4	11	25		2	9	16	23
アロマリラックスヨガ75		**	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800		14	21		4	11	25		2	9	16	23	30
太極拳24式		**	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800		14	21		4		25		2	9	16	23	30
元気アップ体操【初級】~ 60歳から ~		*	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥700		14	21		4		25		2	9	16	23	30
シンプル エアロ		*	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500		14	21		4		25		2	9	16	23	30
ピラティス & ストレッチ		*	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600		14	21		4		25		2	9	16	23	30
ZUMBA(ｽﾞﾝﾊﾞ)		**~***	16:15~17:00	45	亜希	30	¥600					4				2		16	23	30
ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』		*	19:00~20:00	60	今井 憲二	25	¥700					4				2		16	23	30
空手クラブ		*	20:45~21:30	45	金秋 佳代子	20	¥600					4				2		16	23	30

※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。



東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531

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

【★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。
- 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。

【感染症予防対策の取り組みについて】

- 館内に来場される全ての方々には、入館時に『体調管理チェックシート』を記入していただきます。
- クラス間の空き時間の清掃、消毒、点検等を実施。
- 教室内の換気/空調システムの常時稼働。(必要時には、扉や窓を開放)
- レッスン内容や強度等に応じた参加定員数の設定。

【参加の皆様へ ご協力をお願い】

- 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。
- レッスン前後は手指消毒等の実施をお願いします。
- スタジオプログラム参加の際は、館内移動時も含めマスクの着用をお願い致します。
- レッスン時または前後、移動時等の際は集団化による「三つの密」を避けていただきますようにご協力ください。
- 各自が使用したマット(道具)等の消毒とペーパータオルの拭き取りにご協力ください。
- 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。

