

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、クラス設定の変更及び縮小、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。何卒、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 (2020年 10月スケジュール)

～ ★回数券(レッスンチケット)にてお好きなクラスが受講できます! ★～

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	料金 ※回数券販売	10月				
月	ヨガ75	***~****	10:00~11:15	宗宮 宏次	20	500円/1回		5	12		26
	ハワイアンフラ	**~***	11:45~12:15	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	20	500円/1回		5	12		26
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	*	12:45~13:45	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	20	500円/1回		5	12		26
	脂肪燃焼エクササイズ&ピラティス	*	14:15~15:15	石黒 晴美	20	500円/1回		5	12		26
	美しいフラダンス&姿勢調整ストレッチ	*	15:45~17:00	石黒 晴美	20	500円/1回		5	12		26
	<b>やさしいジャズダンス&amp;リラクゼーションストレッチ</b>	<b>*~**</b>	<b>17:30~18:30</b>	<b>構井 晃道</b>	<b>20</b>	<b>500円/1回</b>		<b>5</b>	<b>12</b>		<b>26</b>
	ヨガ75	***~****	19:15~20:30	小林 賀章	20	500円/1回		5	12		26
火	ステップ & シェイプ VOL. 1	*	21:00~21:45	吉田 みゆき	20	500円/1回		5	12		26
	ヨガ60	**~***	10:00~11:00	千葉 博美	20	500円/1回		6	13	20	27
	<b>気功 &amp; 太極拳 (初級)</b>	<b>*~**</b>	<b>11:30~12:30</b>	<b>薄井 花音</b>	<b>20</b>	<b>500円/1回</b>		<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
	いきいきワクワク健康体操(入門)		13:00~14:00	介護予防運動指導員	20	500円/1回		6	13	20	27
	いきいきワクワク健康体操(中級)		14:30~15:30	介護予防運動指導員	20	500円/1回		6	13	20	27
	からだめぐりヨガ	*	16:00~16:45	yuki	20	500円/1回		6	13	20	27
	骨盤調整&お腹シェイプ	*	17:15~18:00	堀米 ちひろ	20	500円/1回		6	13	20	27
水	<b>ボクシングサークル45『憲・健・拳!!』</b>	<b>*</b>	<b>18:30~19:15</b>	<b>今井 憲二</b>	<b>20</b>	<b>500円/1回</b>		<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
	ヨガ & アロマヒーリング45	*	19:45~20:30	吉田 みゆき	20	500円/1回		6	13	20	27
	やさしい FAN ダンス	*	21:00~21:45	亜希	20	500円/1回		6	13	20	27
	ヨガ60	**~***	10:00~11:00	千葉 博美	20	500円/1回		7	14	21	28
	太極拳48式(24式体験者)	***	11:30~12:45	于華	20	500円/1回		7	14	21	28
	ヨガ75	***~****	13:15~14:30	江口 わこ	20	500円/1回		7	14	21	28
	社交ダンス風エクササイズ	**~***	15:00~15:45	Asami	20	500円/1回		7	14	21	28
木	ハワイアンフラのための基礎	*	16:30~17:15	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	20	500円/1回		7	14	21	28
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	*	17:45~18:45	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	20	500円/1回		7	14	21	28
	ピラティス	*	19:15~20:00	佐藤 恭子	20	500円/1回		7	14	21	28
	ヨガ & アロマヒーリング60	*	20:30~21:30	吉田 みゆき	20	500円/1回		7	14	21	28
	ハワイアンフラ	**~***	10:00~11:00	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	ヨガ60	**~***	11:30~12:30	千葉 博美	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	社交ダンス風エクササイズ	**~***	13:00~13:45	Asami	20	500円/1回	1	8	15	22	29
金	ヨガ & アロマヒーリング60	**~***	14:15~15:15	小林 賀章	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	ZUMBA(ズンバ) ~コロナ対策編~	**~***	15:45~16:30	渡邊 由紀	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	からだすっきりシェイプ	*	17:00~17:30	金秋 達哉	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	18:00~18:45	金秋 達哉	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	はじめて燃焼キック	*	19:15~20:00	金秋 達哉	20	500円/1回	1	8	15	22	29
	<b>ボクシングサークル50『憲・健・拳!!』</b>	<b>*~**</b>	<b>20:30~21:20</b>	<b>今井 憲二</b>	<b>20</b>	<b>500円/1回</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
	ヨガ75	***~****	10:00~11:15	小林 賀章	20	500円/1回	2	9	16	23	30
太極拳24式	**	11:45~13:00	山路 順子	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
いきいきワクワク健康体操(中級)		13:30~14:30	介護予防運動指導員	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
脳とカラダの若返り体操		15:00~16:00	介護予防運動指導員	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
美姿勢ピラティス	*	16:30~17:15	亜希	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
ダンサーズ ストレッチ	*	17:45~18:30	亜希	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
エアロ & シェイプ VOL. 1	*	19:00~19:50	落合 満	20	500円/1回	2	9	16	23	30	
ヨガ60	**~***	20:20~21:20	千葉 博美	20	500円/1回	2	9	16	23	30	



## 【★運用方法(回数券販売等)について】

- 事前に6回回数券(3,000円税込)を購入。参加の都度1回分を提出いただきます。  
(※ 1回体験の場合は都度参加料1,000円税込)
- 利用有効期限については回数券に明記しておりますので確認の上、ご利用ください。  
※毎月のスケジュールについては、前月末に館内掲示やHP等にて発表。  
(状況等を考慮しながらクラスの増設や時間設定等を変更)  
  
※現在の環境下においては、3ヶ月先のスケジュール確定が困難であるため  
1ヶ月単位のご案内となります事をご理解ください。
- 本回数券にてご希望のクラスを自由に選び、お好きなクラスに参加いただけます。
- 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。

## 【感染症予防対策の取り組みについて】

- クラス間の空き時間を30分以上設け、毎回の清掃、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)
- クラス参加定員数の縮小。
- レッスン内容や強度等によるクラスの一部廃止。

## 【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。



東京武道館ティップネス TEL 03-5682-3531

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