

お好きなクラスに3ヶ月単位で参加できる
東京体育館3ヶ月教室

2026年4月～6月
 3月15日（日）より受付可開始

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	回数	料金/税込 (3ヶ月料金)	開催日														
								4月			5月			6月								
月	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	50	11	¥6,050	6	13	20	27	28	※4	11	18	25	26	1	8	15	22	29
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	50	11	¥8,470	6	13	20	27	28	※4	11	18	25	26	1	8	15	22	29
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	50	11	¥7,260	6	13	20	27	28	※4	11	18	25	26	1	8	15	22	29
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	50	10	¥5,500	7	14	21	28	29	※5	12	19	26	27	2	9	16	23	30
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	50	10	¥5,500	7	14	21	28	29	※5	12	19	26	27	2	9	16	23	30
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	50	10	¥7,700	7	14	21	28	29	※5	12	19	26	27	2	9	16	23	30
	MAT PILATES45	★	13:30~14:15	亜希	50	10	¥5,500	7	14	21	28	29	※5	12	19	26	27	2	9	16	23	30
	HIPHOP60	★	20:00~21:00	三木田 和香奈	50	10	¥6,600	7	14	21	28	29	※5	12	19	26	27	2	9	16	23	30
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	50	9	¥6,930	1	8	15	22	29	※29	※6	13	20	27	3	10	17	24	31
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	50	9	¥5,940	1	8	15	22	29	※29	※6	13	20	27	3	10	17	24	31
	バレエ60	★★★	14:00~15:00	ゆかこ	50	9	¥5,940	1	8	15	22	29	※29	※6	13	20	27	3	10	17	24	31
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	50	9	¥5,940	1	8	15	22	29	※29	※6	13	20	27	3	10	17	24	31
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00~13:00	和田 敦子	50	12	¥7,920	2	9	16	23	30	7	14	21	28	29	4	11	18	25	31
	やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00~15:00	戸高 景子	50	12	¥7,920	2	9	16	23	30	7	14	21	28	29	4	11	18	25	31
	バレエパーレッスン45	★★	19:55~20:40	泉 寛子	50	12	¥6,600	2	9	16	23	30	7	14	21	28	29	4	11	18	25	31
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	MEGURU	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	1	8	15	22	29	5	12	19	26	30
	バレエストレッチコンディショニング60	★★★	12:10~13:10	高羽 英美	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	1	8	15	22	29	5	12	19	26	30
	ジャズダンス60	★	19:15~20:15	CHIKA	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	1	8	15	22	29	5	12	19	26	30
	ヨガ60	★	20:30~21:30	寺本 強	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	1	8	15	22	29	5	12	19	26	30
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	千葉 博美	50	13	¥10,010	4	11	18	25	31	2	9	16	23	30	6	13	20	27	28
	ベリーダンス45	★	11:00~11:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	4	11	18	25	31	2	9	16	23	30	6	13	20	27	28
	ZUMBA45	★	12:00~12:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	4	11	18	25	31	2	9	16	23	30	6	13	20	27	28
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30~10:15	上岡 雅子	50	13	¥7,150	5	12	19	26	31	3	10	17	24	30	7	14	21	28	29
	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60	★★	10:30~11:30	上岡 雅子	50	13	¥8,580	5	12	19	26	31	3	10	17	24	30	7	14	21	28	29
	太極拳60	★	11:45~12:45	寿磨	50	13	¥8,580	5	12	19	26	31	3	10	17	24	30	7	14	21	28	29
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	50	13	¥8,580	5	12	19	26	31	3	10	17	24	30	7	14	21	28	29

・・・※4/29（水）・※5/4（月）・※5/5（火）・※5/6（水）は祝日のため、9:00~21:00までの短縮営業となります。
 祝日スケジュールは、一部通常と異なります。予めご了承ください。【東京体育館ティップネス】のホームページ《大切なお知らせ》欄をご確認ください。

・・・4/20（月）・4/21（火）・4/22（水）・5/19（火）・5/20（水）・5/21（木）・6/8（月）・6/9（火）は、休館日となります。