

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7月～9月
 6月15日（月）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														
									7月					8月					9月				
月		はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺 藤美恵	50	9	¥4,950	6	13	※20	27	31	3	10	17	24	31	7	14	※21	28	
		ヨガ75	★	17:15～18:30	葉袋 利恵子	50	9	¥6,930	6	13	※20	27	31	3	10	17	24	31	7	14	※21	28	
		バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽 英美	50	9	¥5,940	6	13	※20	27	31	3	10	17	24	31	7	14	※21	28	
火		カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	9	¥4,950	7	14	21	28	4	※11	18	25		1	8	15	※22	29	
		HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	9	¥4,950	7	14	21	28	4	※11	18	25		1	8	15	※22	29	
		ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	9	¥6,930	7	14	21	28	4	※11	18	25		1	8	15	※22	29	
		MAT PILATES45	★	13:30～14:15	亜希	50	9	¥4,950	7	14	21	28	4	※11	18	25		1	8	15	※22	29	
		HIPHOP60	★	19:45～20:45	三木田 和香奈	50	9	¥5,940	7	14	21	28	4	※11	18	25		1	8	15	※22	29	
水		ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田 加寿子	50	12	¥9,240	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	※23	30
		太極拳60	★	11:00～12:00	田辺 文子	50	12	¥7,920	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	※23	30
		バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	12	¥7,920	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	※23	30
		ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	12	¥7,920	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	※23	30
木		アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00～13:00	和田 敦子	50	13	¥8,580	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
		やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00～15:00	戸高 景子	50	13	¥8,580	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
		バレエバーレッスン45	★★	19:55～20:40	泉 寛子	50	13	¥7,150	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
金		HIPHOP60	★	10:45～11:45	MEGURU	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	
		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	7	14	21	28		4	11	18	25	
		ジャズダンス60	★	19:15～20:15	CHIKA	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	
		ヨガ60	★	20:30～21:30	寺本 強	50	13	¥8,580	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	
土		ヨガ75	★	9:30～10:45	千葉 博美	50	13	¥10,010	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		ベリーダンス45	★	11:00～11:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		ZUMBA45	★	12:00～12:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
日		カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡 雅子	50	13	¥7,150	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
		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		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
		太極拳60	★	11:45～12:45	寿磨	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
		ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	13	¥8,580	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	

……※7/20（月）・※9/21（月）・※9/22（火）・※9/23（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まして、その都度、【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。

……7/6（月）・7/7（火）・8/31（月）・9/1（火）・9/16（水）は、休館日となります。