

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10月～12月
9月15日（火）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														
								10月					11月					12月				
月	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	50	10	¥5,500	5	※12	19	26		2	9	16	※23	30	7	14	21	28	
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	50	10	¥7,700	5	※12	19	26		2	9	16	※23	30	7	14	21	28	
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	50	10	¥6,600	5	※12	19	26		2	9	16	※23	30	7	14	21	28	
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	50	12	¥6,600	6	13	20	27		※3	10	17	24		1	8	15	22	29
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	50	12	¥6,600	6	13	20	27		※3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	50	12	¥9,240	6	13	20	27		※3	10	17	24		1	8	15	22	29
	MAT PILATES45	★	13:30~14:15	亜希	50	12	¥6,600	6	13	20	27		※3	10	17	24		1	8	15	22	29
	HIPHOP60	★	19:45~20:45	三木田 和香奈	50	12	¥7,920	6	13	20	27		※3	10	17	24		1	8	15	22	29
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	50	12	¥9,240	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	50	12	¥7,920	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	バレエ60	★★★	14:00~15:00	ゆかこ	50	12	¥7,920	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	50	12	¥7,920	7	14	21	28		4	11	18	25		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	11	¥7,260	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	やさしいヴィンヤサヨガ60	★	14:00~15:00	戸高 景子	50	11	¥7,260	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	バレエバレレッスン75	★★	19:55~21:10	泉 寛子	50	11	¥8,470	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	MEGURU	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		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	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	ジャズダンス60	★	19:15~20:15	CHIKA	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	ヨガ60	★	20:30~21:30	寺本 強	50	11	¥7,260	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	千葉 博美	50	13	¥10,010	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
	ベリーダンス45	★	11:00~11:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
	ZUMBA45	★	12:00~12:45	森田 麻衣	50	13	¥7,150	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30~10:15	上岡 雅子	50	12	¥6,600	4	11	18	25		※1	8	15	22	29	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	12	¥7,920	4	11	18	25		※1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	太極拳60	★	11:45~12:45	寿麿	50	12	¥7,920	4	11	18	25		※1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	50	12	¥7,920	4	11	18	25		※1	8	15	22	29	6	13	20	27	

・・・※10/12（月）※11/3（火）23（月）は祝日のため、9:00～21:00までの短縮営業となります。また10/12、11/1はイベントのため、休講となります。
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。

・・・10/15（木）・10/16（金）・11/4（水）・11/5（木）・11/6（金）・12/14（月）・12/31（木）は、休館日となります。