

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。
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 (2021年 1~3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	1月			2月			3月						
月	ヨガ75	***~***	10:00~11:15	宗宮 宏次	25	500円/1回			18	1	8		22	1	8	22			
	ハワイアンフラ	*~**	11:45~12:30	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	25	500円/1回			18	1	8		22	1	8	22			
	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)	25	500円/1回			18	1	8		22	1	8	22			
	脂肪燃焼エクササイズ&ピラティス	*	14:15~15:15	石黒 晴美	25	500円/1回			18	1	8		22		8	22			
	美しいフラダンス ~ 姿勢改善編 ~	*	15:35~16:20	石黒 晴美	25	500円/1回			18	1	8		22		8	22			
	やさしいジャズダンス&リラクゼーションストレッチ	**~**	17:30~18:30	襟井 晃道	25	500円/1回			18	1	8		22		8	22			
	ヨガ75	***~***	19:15~20:30	小林 寛章	25	500円/1回			18	1	8		22		8	22			
	ステップ & シェイプ VOL. 2	*	21:00~21:45	吉田 みゆき	25	500円/1回			18	1	8		22		8	22			
火	ヨガ60	*~**	10:00~11:00	千葉 博美	30	500円/1回	5	12	19	2	9	16		2	9	16	23	30	
	気功 & 太極拳(初級)	**~**	11:30~12:30	薄井 花音	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16		2	9	16	23	30	
	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	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
	いきいきワクワク健康体操(中級)		14:20~15:20	介護予防運動指導員	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
	からだめぐりヨガ	*	15:50~16:35	yuki	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
	骨盤調整 & お腹シェイプ	*	17:15~18:00	堀米 ちひろ	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
	ボクシングサークル45『憲・健・拳!!』	*	18:30~19:15	今井 憲二	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
	ヨガ & アロマヒーリング45	*	19:45~20:30	吉田 みゆき	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30	
ZUMBA(ス'ンバ) ~コロナ対策編~	**~**	21:00~21:45	亜希	25	500円/1回	5	12	19	2	9	16				16	23	30		
水	ヨガ60	*~**	10:00~11:00	千葉 博美	30	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31	
	太極拳48式(24式体験者)	***	11:30~12:45	千葉	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31	
	ヨガ75	**~***	13:15~14:30	江口 わこ	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
	社交ダンス風エクササイズ	*~**	15:00~15:45	Asami	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:20~17:05	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	*	17:20~18:20	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
	ピラティス	*	18:50~19:35	佐藤 恭子	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
	ステップ VOL. 1	*	20:05~20:35	吉田 みゆき	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31	
ヨガ & アロマヒーリング60	*	20:50~21:50	吉田 みゆき	25	500円/1回	6	13	20	27	3	17	24		10	17	24	31		
木	ハワイアンフラ	**~**	10:00~11:00	アレナ・ハウオリ (永吉 純子)	30	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25		
	ヨガ60	*~**	11:30~12:30	千葉 博美	30	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25		
	社交ダンス風エクササイズ	*~**	13:00~13:45	Asami	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25		
	ヨガ & アロマヒーリング60	*~**	14:15~15:15	小林 寛章	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25		
	ZUMBA(ス'ンバ) ~コロナ対策編~	**~**	15:45~16:30	渡邊 由紀	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25		
	スリムボクシング45	*	17:00~17:45	金秋 達哉	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25		
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	18:00~18:45	金秋 達哉	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25		
	燃焼! キックシェイプ ~はじめて編~	*	19:15~20:00	金秋 達哉	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25		
ボクシングサークル50『憲・健・拳!!』	**~**	20:30~21:20	今井 憲二	25	500円/1回	7	14	21	28	4	18	25		11	18	25			
金	ヨガ75	***~***	10:00~11:15	小林 寛章	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	太極拳24式	**	11:45~13:00	山路 順子	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	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	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	
	脳とカラダの若返り体操		14:50~15:50	介護予防運動指導員	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	
	ダンサーズストレッチ & ピラティス	*	16:30~17:15	亜希	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	
	ZUMBA(ス'ンバ) ~コロナ対策編~	**~**	17:35~18:20	亜希	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	
	エアロ & シェイプ VOL. 1	*	19:00~19:50	落合 満	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	
	ヨガ60	**~**	20:20~21:20	千葉 博美	25	500円/1回			15	22	29	5	12	19		12	19	26	



【★運用方法(回数券販売、レッスンスケジュール等)について】

- 事前に、6回分回数券(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回体験ご希望の場合は、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。
- 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。
- 本回数券にてご希望のクラスを自由に選び、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。
- 2021年1月より、3ヶ月毎のスケジュールをご案内いたします。
- 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に毎回の清掃、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)
- 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。

