

# STUDIO PROGRAM 東京武道館のスタジオプログラム 10月~12月期募集中!

## レッスン時間(30分・45分・60分・75分)に応じた参加券を購入し、ご参加ください!

購入された参加券と同じ時間設定のクラスの中から自由にプログラムを選んでご参加ください。

事前にお好きな参加券を購入してください。

回数券(30分5枚)/2500円~

※一部レッスンは事前登録制です。

参加時は、回数券を切り離さずにスタッフへ提出してください。

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ください。先着順にて受付をいたします。

※定員に達した時点で参加申込みを終了いたします。

まずは試してみたい方に!  
1回都度参加OK!

(参加料) 30分 **800円**~ (税込)

ZUMBA 月曜19:00-19:45

ZUMBA 木曜15:45-16:30

は事前登録制クラスとなります。

このレッスンに参加ご希望の方は、下記の表に記載の登録料金をご持参の上、参加者ご本人がトレーニングルーム受付にてお申込みください。お電話での予約(※1週間以内の本申込みとご入金が必要)も可能です。尚、お電話でのご予約は混雑が予想され大変繋がりにくくなる場合がございます。予めご了承ください。

(回数券制度廃止について) 2024年3月をもって回数券制度は廃止とさせていただきます。ご返金はいしつかねますので、参加回数をご調整の上お買い求めください。

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	1回分料金 【登録制料金】	10月	11月	12月
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800	2	23 30	4 11
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	★	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥700	2	23 30	6 13 27
	ヨガ75	★★~★★★★	14:00~15:15	75	大嶋 絵里	25	¥800	2	23 30	6 27
登録制	ZUMBA(ズンバ) 9/4(月)9:00~受付開始!	★★~★★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	【¥3,000】	2	23 30	6 4
	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	★★~★★★	20:00~20:45	45	亜 希	30	¥600	2	23 30	6 4
火	ヨガ60	★★~★★★	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥700	3	10 17 24	7 5 12 19
	フラダンス	★	11:15~12:15	60	ク ミ コ	25	¥700	3	10 17 24	7 5 12 19
	ピラティス	★	12:30~13:15	45	ク ミ コ	25	¥600	3	10 17 24	7 5 12 19
	元気アップ体操【中級】~60歳から~	★	13:30~14:30	60	生田目 美加子	25	¥700	3	10 17	7 5 12 19
	ジャズダンス ビギナー	★★~★★★	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥600	3	10 17 24	7 5 12 19
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★~★★★★	16:25~17:10	45	構井 晃道	25	¥600	3	10 17 24	7 5 12 19
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	¥700	3	10 17 24 31	7 14 5 12 19
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	3	10 17 24 31	7 14 5 12 19
	水	スッカリ!シェイプ45	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	4	18 25
ヨガ60		★★~★★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700	4	18 25	8 15 22 6 13
太極拳【入門】		★	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	4	18 25	8 15 22 6 13
太極拳48式&八法五歩		★★~★★★★	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	4	18 25	8 15 22 6 13
ヨガ75		★★~★★★★	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥800	4	18 25	8 15 22 6 13
ハワイアンフラのための基礎		★	16:20~17:20	60	永吉 純子	25	¥700	4	18 25	8 15 22 6 13
ピラティス		★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	4	11 18 25	8 15 22 6 13 27
骨盤リズムダイエット		★	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	4	11 18 25	8 15 22 6 13 27
木	ハワイアンフラ	★★~★★★	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥700	5	12 26	2 16 7 14
	ヨガ60	★★~★★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700	5	12 26	2 16 7 14
	アロマリラックスヨガ60	★★~★★★	14:00~15:00	60	小林 賀章	25	¥700	5	12 26	2 16 7 14
	登録制 ZUMBA(ズンバ) 9/4(月)9:00~受付開始!	★★~★★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	【¥4,200】	5	12 26	2 16 7 14
	スッカリ!シェイプ45	★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12 26	2 16 7 14
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12 19 26	2 9 16 30 7 14 28
金	MOVE BODY ~FIGHT~	★	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12 19 26	2 9 16 30 7 14 28
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30~21:30	60	今井 憲二	25	¥700	5	12 19 26	2 9 16 30 7 14 28
	おはよう! 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥500	6	13 27	10 17 24 1 15
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800	6	13 27	10 17 24 1 15
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800	6	13 27	17 24 1 15
	元気アップ体操【初級】~60歳から~	★	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥700	6	13 27	17 24 1 15
	シンプル エアロ	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500	6	13 27	17 24 1 15
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600	6	13 27	17 24 1 15
	ZUMBA(ズンバ)	★★~★★★	16:15~17:00	45	亜 希	30	¥600	6	27	17 1 15

※インストラクターは代行及びレッスンが休講となる場合もございますので、事前にホームページ等での確認をお願いいたします。

料金は税込です

## オススメ! ダンスプログラム大集合!

ぜひ参加してみてください!

ワールドワイドのダンスを堪能しませんか! 始めてでもチャレンジできるプログラムをラインナップ! お好みに合わせてご参加ください。



ジャズダンス



ハワイアンフラ



ZUMBA

その他開催中のクラスのご案内

<p><b>ヨガクラス増設!</b></p> <p><b>ヨガ&amp;ストレッチ</b> 初心者向け</p> <p>初めてヨガに参加される方でも安心して参加できるクラスです。ヨガのクラスでお悩みの方はまずこちらのクラスがお勧めです。</p>	<p><b>音楽にあわせて楽しくダイエット!</b></p> <p><b>骨盤リズムダイエット</b></p> <p>簡単な骨盤の動きを繰り返します。ご自分のペースで無理なく楽しくくびれメイク!</p>	<p><b>楽しくすっきり!</b></p> <p><b>シンプルエアロ かんたんステップ</b></p> <p>シンプルでやさしい動きで全身を使って脂肪燃焼、ストレス発散に!</p>	<p><b>女性に大人気!</b></p> <p><b>ピラティス</b></p> <p>カラダの土台となる筋肉を鍛えます。姿勢の改善やカラダのパフォーマンスを向上させ、ケガ予防に繋がります。★パーソナルトレーニングもご用意しています。詳細はHPにて。</p>
<p><b>ココロもカラダも爽快!</b></p> <p><b>太極拳</b> 健康づくり!</p> <p>美しい姿勢をキープしながら、ゆっくりと武術の動作を繋げて動きます。運動量もあり、集中力も使うので、脳とカラダの健康にオススメ!</p>	<p><b>健康で毎日楽しく!</b></p> <p><b>元気アップ体操 ~60歳から~</b></p> <p>いつまでも健康でいたい!そんな方におススメです。有資格者による健康づくりを目的とした簡単でおもしろ楽しい体操教室です。</p>	<p><b>とにかく楽しく動きたい方に!</b></p> <p><b>MOVE BODY ~FIGHT~</b></p> <p>格闘技の動きを取り入れた大人気プログラム!モチベーションを上げるアップテンポな曲に合わせてパンチやキックの動作を繰り返し、爽快な汗を流すエクササイズです。</p>	<p><b>新しいレッスン、始めませんか!</b></p> <p><b>おはよう空手エクササイズ</b></p> <p>緩急、呼吸を意識し、突きや蹴りなどの動作を行ないながらゆっくりと身体を動かします。未経験の方でも安心してご参加いただけます。</p>