

木曜
ZUMBA(ズンバ)
以外
5/27(月)
先行予約受付
9:00~
※ご来館者優先

★ スタジオプログラム (2024年7~9月スケジュール) ★

木曜
ZUMBA(ズンバ)
6/7(金)
店内受付9:00~
電話受付12:00~
※ご来館者優先

～ ★ 参加希望クラス事前登録制となります ★ ～

※定員に達していないクラスは途中参加可能ですが、初回参加日から終了日迄の全ての参加回数一括のお支払いとなります

曜日	クラス名	難易度	時間 (分)	担当	定員	一括まとめ割 [途中参加可]	7月				8月				9月								
月	ヨガ75	***	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥4,800	1	8			29				休館日	26	2	9				
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	*	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥4,200	1	8			29				休館日	26	2	9				
	ヨガ60	***	13:00~14:00	60	大嶋 絵里	25	¥4,200	1	8			29				休館日	26	2	9				
	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	**	20:00~20:45	45	亜希	30	¥2,400	1				29				休館日				2	9		
火	ヨガ60	**	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥4,900	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	フラダンス	*	11:15~12:15	60	クミコ	25	¥4,900	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	ピラティス	*	12:30~13:15	45	クミコ	25	¥4,200	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	元氣アップ体操【中級】~ 60歳から ~	*	13:30~14:30	60	生田目 美加子	25	¥4,900	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	ジャズダンス ビギナー	**	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥4,200	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	***	16:25~17:10	45	構井 晃道	25	¥4,200	2	9	休館日		30					27	3	10	休館日		24	
	只今調整中																						
	ヨガ & ストレッチ60	*	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥4,200	2	9	休館日		30					3	10	休館日		24		
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥4,200	3	10	17							4	11	18	25			
	ヨガ60	**	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥4,900	3	10	17							4	11	18	25			
	太極拳【入門~初級】	*	11:45~12:30	45	平畑 浩敬	25	¥4,200	3	10	17							4	11	18	25			
	太極拳48式&八法五歩	***	12:45~13:45	60	平畑 浩敬	25	¥4,900	3	10	17							4	11	18	25			
	ヨガ75	***	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥5,600	3	10	17							4	11	18	25			
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:20~17:20	60	永吉 純子	25	¥4,200		10	17							4	11	18	25			
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥3,600		10	17							4	11	18	25			
	骨盤リズムダイエット	*	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥3,600		10	17							4	11	18	25			
木	ハワイアンフラ	**	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥3,500	11	18								5	12		26			
	ヨガ60	**	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥3,500	11	18								5	12		26			
	アロマリラクセスヨガ60	**	14:00~15:00	60	小林 寛章	25	¥3,500	11	18								5	12		26			
	ZUMBA(ズンバ) 6/7 9:00受付開始	**	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥3,000	11	18								5	12		26			
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥3,000	11	18								5	12		26			
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥3,000	11	18								5	12		26			
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥3,000	11	18								5	12		26			
	ZUMBA(ズンバ) 6/7 9:00受付開始	**	20:30~21:15	45	渡邊 由紀	30	¥3,000	11	18								5	12		26			
金	「短」脂肪燃焼 空手エクササイズ	*	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥2,500	12									6	13		27			
	アロマリラクセスヨガ60	**	10:15~11:15	60	小林 寛章	25	¥3,500	12									6	13	20	27			
	太極拳24式	**	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥4,000	12									6	13	20	27			
	元氣アップ体操【初級】~ 60歳から ~	*	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥3,500	12									6	13	20	27			
	シンプル エアロ	*	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥2,500	12									6	13	20	27			
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥3,000	12									6	13	20	27			
	ZUMBA(ズンバ)	**	16:10~16:55	45	亜希	30	¥2,400	12										13	20	27			
只今調整中																							

東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531

URL: <https://tbudoukan.jp/>
2024.5.13版