

木曜
ZUMBA(ズンバ)

9/9(月)
店内受付9:00~
電話受付12:00~

※ご来館者優先

スタジオプログラム(2024年10~12月スケジュール)

~ ★ 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
※都度利用料金制度あり

木曜
ZUMBA(ズンバ)
以外

9/2(月)
先行予約受付
9:00~

※ご来館者優先

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】	10月				11月				12月				
							7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	
月	ヨガ75	***	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥4,800	7		21			11	18			9	16	23
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	*	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥5,600	7		21			11	18	25	2	9	16	23
	ヨガ60	***	13:00~14:00	60	大嶋 絵里	25	¥4,900	7					11	18	25	2	9	16	23
	ZUMBA(ズンバ)~Party Style~	**	20:00~20:45	45	亜希	30	¥2,400	7					11	18		2			
火	ヨガ60	**	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥6,300	8				5	12		26	3	10	17	24
	フラダンス	*	11:15~12:15	60	クミコ	25	¥5,600	8				5			26	3	10	17	24
	ピラティス	*	12:30~13:15	45	クミコ	25	¥4,800	8				5			26	3	10	17	24
	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	¥5,600	8				5			26	3	10	17	24
	ジャズダンス ピギナー	***	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥4,800	8				5			26	3	10	17	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	¥4,800	8				5			26	3	10	17	24
	カラダづくりサークル	*	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	600円/回	8				5			26	3	10	17	24
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥5,400	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	ヨガ60	**	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥6,300	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	太極拳【入門~初級】	*	11:45~12:30	45	平畑 浩敬	25	¥5,400	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	太極拳48式&八法五歩	***	12:45~13:45	60	平畑 浩敬	25	¥6,300	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	ヨガ75	***	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥7,200	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:20~17:20	60	永吉 純子	25	¥6,300	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥5,400	2	9	16	23		6			27	4	11	18
	骨盤リズムダイエット	*	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥5,400	2	9	16	23		6			27	4	11	18
木	ハワイアンフラ	**	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥7,700	3	10	17		31	7	14	21	28	5	12	19
	ヨガ60	**	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥7,700	3	10	17		31	7	14	21	28	5	12	19
	アロマリラクセスヨガ60	**	14:00~15:00	60	小林 寛章	25	¥7,700	3	10	17		31	7	14	21	28	5	12	19
	ZUMBA(ズンバ) 9/9 9:00受付開始	***	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥4,800		10	17		31		14	21	28		12	19
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥6,600	3	10	17		31	7	14	21	28	5	12	19
	ゆったり肩腰メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥7,200	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥7,200	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19
	ZUMBA(ズンバ) 9/9 9:00受付開始	***	20:30~21:15	45	渡邊 由紀	30	¥5,400		10	17	24	31		14	21	28		12	19
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	¥4,000	4			25	1			22	29	6	13	20
	アロマリラクセスヨガ60	**	10:15~11:15	60	小林 寛章	25	¥6,300	4	11		25	1			22	29	6	13	20
	太極拳24式	**	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥7,200	4	11		25	1			22	29	6	13	20
	元気アップ体操【初級】~60歳から~	*	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥6,300	4	11		25	1			22	29	6	13	20
	シンプル エアロ	*	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥4,500	4	11		25	1			22	29	6	13	20
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥5,400	4	11		25	1			22	29	6	13	20
	ZUMBA(ズンバ)	**	16:10~16:55	45	亜希	30	¥3,600	4	11			1			22			13	20
	カラダづくりサークル	*	19:00~20:00	60	今井 憲二	25	600円/回	4	11			1			22			13	20

東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531



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

2024.9.08版