

木曜
ZUMBA(ズンパ)

9/12(金)

店頭受付9:00～
電話受付12:00～

※ご来館者優先

スタジオプログラム (2025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(ズンパ)
以外

9/17(水)
予約・入金受付
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			
月	ヨガ75	★～★★	10:00～11:15	75	千葉 博美	30	¥4,000	6	スポーツの日イベント	27					1	8	22	
	ゆっくりハワイアンフラ	★	11:30～12:30	60	永吉 純子	25	¥2,800	6							1	8	休	22
	ゆるめるヨガ	★	12:45～13:45	60	江口 わこ	25	¥2,800	6							1	8	休	22
	ハワイアンフライベントクラス		14:00～15:00	60	永吉 純子	25	別途	6									休	
	からだパー	★	15:00～15:45	45	渡邊 由紀	25	¥900/回	6							1			
	ZUMBA(ズンパ) ～Party Style～	★～★★	20:00～20:45	45	亜希	30	¥2,400	6							1	8	休	22
火	ヨガ60	★～★★	10:00～11:00	60	千葉 博美	30	¥5,600	7	14	21	4				2	9	16	23
	フラダンス	★	11:15～12:15	60	クミコ	25	¥5,600	7	14	21	4				2	9	16	23
	ピラティス	★	12:30～13:15	45	クミコ	25	¥4,800	7	14	21	4				2	9	16	23
	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	7	14	21	4				2	9	16	23
	ジャズダンス ピギナー	★～★★	15:30～16:15	45	橋井 晃道	25	¥4,800	7	14	21	4				2	9	16	23
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★～★★★	16:25～17:10	45	橋井 晃道	25	¥4,800	7	14	21	4				2	9	16	23
	ゆるストレッチ&ピラティスサークル	★	19:30～20:30	60	今井 憲二	25	¥600/回	7	14	21	28	4			2	9	16	23
水	スッキリ！シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金秋 達哉	25	¥6,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	ヨガ60	★～★★	10:30～11:30	60	千葉 博美	30	¥7,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	太極拳入門～初級 8式・24式太極拳	★	11:45～12:30	45	平畑 浩敬	25	¥6,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	太極拳中級 48式・32式太極拳	★～★★★	12:45～13:45	60	平畑 浩敬	25	¥7,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	ヨガ60	★～★★	14:20～15:20	60	江口 わこ	25	¥7,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	ハワイアンフライベントクラス		16:15～17:15	60	永吉 純子	25	別途	8										
	はじめてハワイアンフラ	★	17:30～18:30	60	永吉 純子	25	¥7,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐藤 恭子	25	¥6,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
	骨盤リズムダイエット	★	20:15～21:00	45	佐藤 恭子	25	¥6,000	1	8	15	22	29	5		3	10	17	24
木	ハワイアンフラ	★～★★	10:00～11:00	60	永吉 純子	30	¥6,300	2	9	16	23	6		27	4	11	18	
	ヨガ60	★～★★	11:15～12:15	60	千葉 博美	30	¥6,300	2	9	16	23	6		27	4	11	18	
	ZUMBA(ズンパ) 9/12 9:00受付開始	★～★★	15:45～16:30	45	渡邊 由紀	30	¥3,600		9	16	23			27		11	18	
	スッキリ！シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金秋 達哉	25	¥5,400	2	9	16	23	6		27	4	11	18	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45～18:30	45	金秋 達哉	25	¥5,400	2	9	16	23	6		27	4	11	18	
	MOVE BODY ～FIGHT～	★	19:30～20:15	45	金秋 達哉	25	¥6,000	2	9	16	23	30	6		27	4	11	18
	ZUMBA(ズンパ) 9/12 9:00受付開始	★～★★	20:30～21:15	45	渡邊 由紀	30	¥4,200		9	16	23	30		27		11	18	
金	アロマリラックスヨガ60	★★	10:15～11:15	60	小林 賀章	25	¥6,300	3		17	24	31	7		28	5	12	19
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山路 順子	25	¥5,600	3		17	24	31			28		12	19
	元気アップ体操【初級】～ 60歳から ～	★	13:15～14:15	60	松野 愛子	25	¥4,900	3		17	24	31			28		12	19
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根岸 健一	25	¥3,500	3		17	24	31			28		12	19
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根岸 健一	25	¥4,200	3		17	24	31			28		12	19
	ZUMBA(ズンパ)	★～★★	16:10～16:55	45	亜希	30	¥3,000	3			24	31			28			19
	ゆるストレッチ&ピラティスサークル	★	19:00～20:00	60	今井 憲二	25	¥600/回	3			24	31			28			19

●ご返金は、別途ご案内いたしております。
●お休み時の振替は3回までとなります。



<https://tbudoukan.jp/>

【お知らせ】

2025年4月期より、振替可能回数が1回→**3回**に増えました！

・振替とは

登録レッスンを休む場合、他のレッスンへ参加できる制度で、事前又は事後に参加可能です。

※登録者数が定員満了クラスへの受講できません。

振替期間は参加登録済み期間となります。(今期であれば10-12月中のいずれかのレッスン)

差額を追加お支払いいただくことで、**参加登録済みレッスン時間**と異なる時間レッスンにも振替が可能です。

(例)45分レッスン登録の方が、60分のクラスに振替する場合→+100円の差額が発生します。

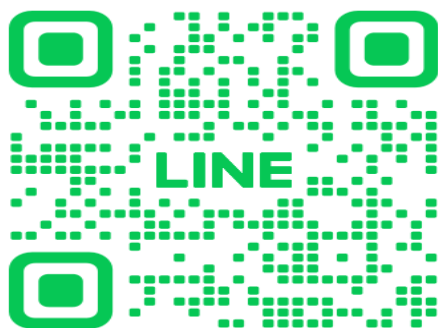
75分レッスン登録の方は、全てのクラスに**差額無し**で振替可能です。(差額分ご返金は致しかねますのでご了承ください)



友だちだからお得な情報届けます。

LINE
友だち募集中。

東京武道館トレーニングルーム
公式アカウント



休講・代行情報やお得なクーポンを配信しています！



東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531

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