

木曜
ZUMBA(ズンバ)
12/5(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 (2026年 1～3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
12/8(月)
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】	1月	2月	3月
月	ヨガ75	***	10:00～11:15 75	千葉 博美	30	¥5,600			26 2 9 26 2 9 26 2 9 16 30
	ゆっくりハワイアンフラ	*	11:30～12:30 60	永吉 純子	25	¥4,900	休館日		26 2 9 26 2 9 26 2 9 16 30
	ゆるめるヨガ	***	12:45～13:45 60	江口 わこ	25	¥4,900			26 2 9 26 2 9 26 2 9 16 30
	からだパー	*	15:00～15:45 45	渡邊 由紀	25	¥900/回			26 2 9 26 2 9 26 2 9 16 30
	ZUMBA(ズンバ) ～Party Style～	***	20:00～20:45 45	亜希	30	¥3,600			26 2 9 26 2 9 26 2 9 16 30
火	ヨガ60	***	10:00～11:00 60	千葉 博美	30	¥7,000	6 13		27 3 17 24 3 10 24 31
	フラダンス	*	11:15～12:15 60	クミコ	25	¥6,300		13	27 3 17 24 3 10 24 31
	ピラティス	*	12:30～13:15 45	クミコ	25	¥5,400		13	27 3 17 24 3 10 24 31
	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	¥7,000	6 13	休館日	27 3 17 24 3 10 24 31
	ジャズダンス ビギナー	***	15:30～16:15 45	構井 晃道	25	¥6,000	6 13		27 3 17 24 3 10 24 31
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	***	16:25～17:10 45	構井 晃道	25	¥6,000	6 13		27 3 17 24 3 10 24 31
	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	6 13		27 3 17 24 3 10 17 24 31
水	スッキリ! シェイプ45	*	9:30～10:15 45	金秋 達哉	25	¥6,600	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	ヨガ60	***	10:30～11:30 60	千葉 博美	30	¥7,700	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	太極拳入門～初級 8式・24式太極拳	***	11:45～12:30 45	平畑 浩敬	25	¥6,600	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	太極拳中級 48式・32式太極拳	***	12:40～13:40 60	平畑 浩敬	25	¥7,700	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	42式太極剣	***	13:50～14:50 60	平畑 浩敬	10	¥1800/回	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	ヨガ60	***	15:00～16:00 60	江口 わこ	25	¥7,700	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	はじめてハワイアンフラ	*	17:00～18:00 60	永吉 純子	25	¥7,700	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	ピラティス	*	19:15～20:00 45	佐藤 恭子	25	¥6,600	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
	骨盤リズムダイエット	*	20:15～21:00 45	佐藤 恭子	25	¥6,600	7 14 21	28 4	18 25 4 11 18 25
木	ハワイアンフラ	***	10:00～11:00 60	永吉 純子	30	¥7,700	休館日	8 15 22 29 5 12 19 26	5 12 26
	ヨガ60	***	11:15～12:15 60	千葉 博美	30	¥7,700		8 15 22 29 5 12 19 26	5 12 26
	ZUMBA(ズンバ) 12/5 9:00受付開始	***	15:45～16:30 45	渡邊 由紀	30	¥4,800		15 22 29 12 19 26	12 26
	スッキリ! シェイプ45	*	16:45～17:30 45	金秋 達哉	25	¥6,600	休館日	8 15 22 29 5 12 19 26	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	¥6,600		8 15 22 29 5 12 19 26	5 12 26
	MOVE BODY ～FIGHT～	*	19:30～20:15 45	金秋 達哉	25	¥6,600		8 15 22 29 5 12 19 26	5 12 26
	ZUMBA(ズンバ) 12/5 9:00受付開始	***	20:30～21:15 45	渡邊 由紀	30	¥4,800		15 22 29 12 19 26	12 26
金	アロマリラックスヨガ60	*	10:15～11:15 60	小林 賀章	25	¥7,700	休館日	9 16 23 30 6 13 20 27	6 13 27
	太極拳24式	***	11:45～13:00 75	山路 順子	25	¥8,800		9 16 23 30 6 13 20 27	6 13 27
	元気アップ体操【初級】～ 60歳から～	*	13:15～14:15 60	松野 愛子	25	¥7,700		9 16 23 30 6 13 20 27	6 13 27
	シンプル エアロ	*	14:30～15:00 30	根岸 健一	25	¥4,500	休館日	9 16 30 6 13 27	6 13 27
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10～15:55 45	根岸 健一	25	¥5,400		9 16 30 6 13 27	6 13 27
	ZUMBA(ズンバ)	***	16:10～16:55 45	亜希	30	¥5,400		9 16 23 30 6 13 20	13 27
	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		9 16 23 30 6 13 20	13 27

【難易度】
★ 入門・初級
★★ 初級・中級
★★★ 中級以上

●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/>

東京武道館トレーニングルーム TEL 03-5682-3531

【お知らせ】

振替回数は3回迄となります。(該当期間中のみ)

・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。

振替期限は参加登録済み期間内となります。

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)

❁ 1月~新レッスン ❁

たいきょくつるぎ

42式太極剣

(水)13:50~14:50

都度払い 1800円/回 定員10名

*まとめ割ではなく都度払いのレッスンとなります。日程はスケジュール表をご確認ください。

42式太極剣は、剣を持って戦っていることを想定して、大きく伸びやかに、穏やかに流れるように全身を動かします。

綺麗な姿勢の維持、足腰の筋力、柔軟性、バランス感覚、脳と筋肉のネットワークを強化していきましょう!!

❁ 基本の型、剣の握り方、体の使い方など少しずつ進めていきますので、太極拳や太極剣の経験がある方もない方も大歓迎です。

❁ 剣をお持ちでない方には、数量限定で携帯用の剣を貸し出します。

担当インストラクター
平畑 浩敬



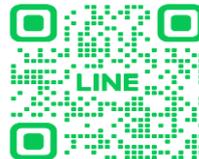
《レッスン開始時間変更のご案内》

2026年1-3月期から変更になっているものがございますのでご

(水)太極拳中級 48式・32式太極拳 12:40~13:40

(水)ヨガ60 (担当:江口わこ) 15:00~16:00

(水)はじめてハワイアンフラ 17:00~18:00



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/>