

<p>木曜 ZUMBA (ズンパ) 3/2 (月) 店頭受付9:00~ 電話受付12:00~ ※ご来館者優先</p>	<h2 style="margin: 0;">スタジオプログラム (2026年 4~6月スケジュール)</h2> <p style="margin: 5px 0;">~ ★ 参加希望クラス事前登録制となります ★ ~</p> <p style="margin: 0;">※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</p>	<p>木曜 ZUMBA(ズンパ) 以外 3/3 (火) 予約・入金受付 9:00~ ※ご来館者優先</p>
--	--	---

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】	4月			5月			6月						
月	ヨガ60	***	10:15~11:15	60	千葉 博美	30	¥6,300	6	13	27		11	25	1	8	22	29			
	ゆっくりハワイアンフラ	*	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥6,300	6	13	27		11	休	25	1	8	休	22	29	
	ゆるめるヨガ	*	12:45~13:45	60	江口 わこ	25	¥6,300	6	13	27		11	休	25	1	8	休	22	29	
	からだパー	*	15:00~15:45	45	渡邊 由紀	25	¥900/回	6					休		1		休			
	ZUMBA(ズンパ) ~Party Style~	***	20:00~20:45	45	亜希	30	¥5,400	6	13	27		11	25	1	8		22	29		
火	ヨガ60	***	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥7,700	7	14	28		12	19	26	2	9	16	23	30	
	フラダンス	*	11:15~12:15	60	クミコ	25	¥6,300		14	28		12	19	26	2	9		23	30	
	ピラティス	*	12:30~13:15	45	クミコ	25	¥5,400		14	28		12	19	26	2	9		23	30	
	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	7	14	28		12	19	26	2	9		23	30	
	ジャズダンス ビギナー	***	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥6,000	7	14	28		12	19	26	2	9		23	30	
	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	7	14	28		12	19	26	2	9		23	30	
	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	28		12	19	26	2	9		23	30	
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			13	20	27	3	10	17	24	
	ヨガ60	***	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥7,000	1	8	15			13	20	27	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			13	20	27	3	10	17	24	
	太極拳中級 48式・32式太極拳	***	12:40~13:40	60	平畑 浩敬	25	¥7,000	1	8	15	休		13	20	27	3	10	17	24	
	42式太極剣	***	13:50~14:50	60	平畑 浩敬	10	¥1800/回	1	8	15	休		13	20	27	3	10	17	24	
	ヨガ60	**	15:00~16:00	60	江口 わこ	25	¥7,000	1	8	15	休		13	20	27	3	10	17	24	
	はじめてハワイアンフラ	*	17:00~18:00	60	永吉 純子	25	¥7,000	1	8	15			13	20	27	3	10	17	24	
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥6,000	1	8	15			13	20	27	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			13	20	27	3	10	17	24	
木	ハワイアンフラ	***	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥9,100	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ヨガ60	***	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥9,100	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ZUMBA(ズンパ) 3/2 9:00受付開始	***	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥5,400		9	16	30		14	21	28		11	18	25	
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥7,800	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥7,800	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥7,800	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ZUMBA(ズンパ) 3/2 9:00受付開始	***	20:30~21:15	45	渡邊 由紀	30	¥5,400		9	16	30		14	21	28		11	18	25	
	アロマリラククスヨガ60	*	10:15~11:15	60	小林 寛章	25	¥7,000	10	17			1	8	15	22	5	12	19	26	
金	太極拳24式	***	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥8,000	10	17			1	8	15	22	5	12	19	26	
	元気アップ体操【初級】~ 60歳から ~	*	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥7,000	10	17			1	8	15	22	5	12	19	26	
	シンプル エアロ	*	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥4,500	10	17			1	8	15	22	5	12	19		
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥5,400	10	17			1	8	15	22	5	12	19		
	ZUMBA(ズンパ)	***	16:10~16:55	45	亜希	30	¥6,000	10	17			1	8	15	22	5	12	19	26	
	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	10	17			1	8	15	22	5	12	19	26	

【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/>

【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。

元気アップ体操 初級

（金）13:15～14:15

初級はイスに座って運動するクラスです。音楽に合わせてからだを動かしたり、脳を使いながらの運動を中心に行います。



体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。からだとあたまの両方を使った体操で認知症予防にも！
なごやかな雰囲気クラスです♪

詳細はお気軽にお問合せ下さい
東京武道館トレーニングルーム
03-5682-3531

《レッスン時間変更のご案内》

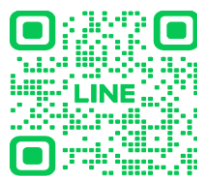
2026年4-6月期から変更になっているものがございますのでご注意ください。

（月）ヨガ75→ヨガ60（担当：千葉博美）**10:15～11:15**



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/>