

お申込開始日

6/1(月)

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 7～9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

7～9月期はすべてのまとめ割レッスンが6/1(月)～予約開始となります。

店頭と電話で受付開始時間が異なりますのでご注意ください。

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					
			開始	終了				13	14	15	3	4	5	31	7	14	28		
月	ヨガ60	*~**	10:15	11:15	60	千葉 博美	30	¥4,200				3			31	7	14	28	
	ゆっくりハワイアンフラ	*	11:30	12:30	60	永吉 純子	25	¥4,200				3			31	7	14	28	
	ゆるめるヨガ	*	12:45	13:45	60	江口 わこ	25	¥4,200				3			31	7	14	28	
	ハワイアンフライアントクラス		14:00	15:00	60	永吉 純子	25	別途							31	7	14	28	
	からだパー	*	15:15	16:00	45	渡邊 由紀	25	¥900/回								7			
	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	*~**	20:00	20:45	45	亜希	30	¥3,000							31	7	14	28	
火	ヨガ60	*~**	10:00	11:00	60	千葉 博美	30	¥4,200	7	14					1	8	15	29	
	フラダンス	*	11:15	12:15	60	クミコ	25	¥4,200	7	14					1	8	15	29	
	ピラティス	*	12:30	13:15	45	クミコ	25	¥3,600	7	14					1	8	15	29	
	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	¥4,200	7	14					1	8	15	29	
	ジャズダンス ビギナー	*~**	15:30	16:15	45	構井 晃道	25	¥3,600	7	14					1	8	15	29	
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	*~***	16:25	17:10	45	構井 晃道	25	¥3,600	7	14					1	8	15	29	
	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					1	8	15	29	
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30	10:15	45	金秋 達哉	25	¥4,800	1	8	15		12			2	9	16	30
	ヨガ60	*~**	10:30	11:30	60	千葉 博美	30	¥5,600	1	8	15		12			2	9	16	30
	太極拳入門～初級 8式・24式太極拳	*~**	11:45	12:30	45	平畑 浩敬	25	¥4,800	1	8	15		12			2	9	16	30
	太極拳中級 48式・32式太極拳	*~***	12:40	13:40	60	平畑 浩敬	25	¥5,600	1	8	15		12			2	9	16	30
	42式太極剣	***	13:50	14:50	60	平畑 浩敬	10	¥1800/回	1		15		12			2	9	16	30
	ヨガ60	**	15:00	16:00	60	江口 わこ	25	¥4,900	1		15		12			2	9	16	30
	ハワイアンフライアントクラス		16:20	17:20	60	永吉 純子	25	別途	1		15		12			2	9	16	30
	はじめてハワイアンフラ	*	17:30	18:30	60	永吉 純子	25	¥4,900	1		15		12			2	9	16	30
	ピラティス	*	19:15	20:00	45	佐藤 恭子	25	¥4,800	1		15	22		12		2	9	16	30
	骨盤リズムダイエット	*	20:15	21:00	45	佐藤 恭子	25	¥4,800	1		15	22		12		2	9	16	30
木	ハワイアンフラ	*~**	10:00	11:00	60	永吉 純子	30	¥5,600	2		16	23		13	27	3	10	17	
	ヨガ60	*~**	11:15	12:15	60	千葉 博美	30	¥5,600	2		16	23		13	27	3	10	17	
	ZUMBA(ズンバ)	*~**	15:45	16:30	45	渡邊 由紀	30	¥3,000			23		13	27		10	17		
	スッキリ!シェイプ45	*	16:45	17:30	45	金秋 達哉	25	¥4,200	2		23		13	27		3	10	17	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45	18:30	45	金秋 達哉	25	¥4,200	2		23		13	27		3	10	17	
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30	20:15	45	金秋 達哉	25	¥4,200	2		23		13	27		3	10	17	
	ZUMBA(ズンバ)	*~**	20:30	21:15	45	渡邊 由紀	30	¥3,000			23		13	27		10	17		
金	アロマリラックスヨガ60	*	10:15	11:15	60	小林 寛章	25	¥5,600	3	10	24		14			4	11	18	25
	太極拳24式	*~**	11:45	13:00	75	山路 順子	25	¥6,400	3	10	24		14			4	11	18	25
	元気アップ体操【初級】～ 60歳から～	*	13:15	14:15	60	松野 愛子	25	¥5,600	3	10	24		14			4	11	18	25
	シンプル エアロ	*	14:30	15:00	30	根岸 健一	25	¥3,500	3	10	24		14			4	11	18	
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10	15:55	45	根岸 健一	30	¥4,200	3	10	24		14			4	11	18	
	ZUMBA(ズンバ)	*~**	16:10	16:55	45	亜希	30	¥4,200	3	10	24		14				11	18	25
	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	10	24		14				11	18	25

【難易度】

- ★ 入門・初級
- ★★ 初級・中級

- ご返金は、別途ご案内いたしております。
- お休みの振替は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)

まとめ割のないレッスン(からだバー・24式太極拳剣)への振替はできませんので予めご了承ください。

スッキリ！シェイプ45  
(水) 9:30~10:15  
(木) 16:45~17:30

MOVE BODY  
~ FIGHT ~  
(木) 19:30~20:15

音楽に合わせて身体を動かすエクササイズです。インストラクターの見本を見ながら同じ動作を行います。運動量が多いので、汗をかいてすっきりしたい方へ！はじめてで心配な方には「スッキリ！シェイプ45」がおすすめです☆

担当インストラクター  
金秋 達哉



《ご案内》

2026年7-9月期のお申込は**まとめ割全てのレッスン**が6/1(月)から開始です。

店頭受付:9:00~

電話予約:12:00~

時間変更:月曜からだバー 15:15~16:00

増設クラス:ハワイアンフライントクラス

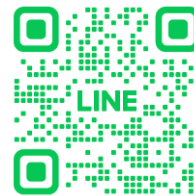
月曜14:00~15:00

水曜16:20~17:20



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！

