

東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

2021
4~6月期

絶賛
実施中!

4月よりレッススが復活!! 参加者大募集中!!



楽しいプログラムが盛りだくさん!

感染症予防対策を徹底してお待ちしております! 安心してお越しください! 今後の状況や環境変化に伴い、ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

感染症予防対策の取り組みについて

館内に来場される全ての方に、入館時に「体調管理チェックシート」に記入いただきます。



レッスン内容や強度等に
応じた参加定員数の設定。



インストラクターからの案内や
説明等を必ずお守りください。



各自が使用したマット(道具)等の
消毒とペーパータオルの拭き
取りにご協力ください。



当日の体調不良や健康面に
不安・不具合がある場合は、
参加をお控えください。



クラス間の空き時間に毎回の
清掃、消毒、点検等を実施。



教室内の換気/空調システムの常
時稼働。(必要時には扉や窓を開放)



レッスン前後は手指消毒等の
実施をお願いします。



スタジオプログラム参加の際は、
館内移動時も含めマスクの
着用をお願いいたします。



レッスン時または前後、移動時等
の際は集団化による「三つの密」を
避けていただくよう
ご協力ください。



トレーニングルーム情報 有酸素系から筋トレ系まで最新マシン導入! 初心者の方でも丁寧なサポートで安心!



利用料金がお手軽!!

曜日・時間に関係なく利用したいときに、初めての方でも
面倒な手続きをしなくても、すぐにご利用できます!!

1回利用料 2時間半 **450円**



フィットネスクラブ
ティップネス

東京武道館トレーニングルーム

TEL. 03-5682-3531

指定管理者:公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団グループ
トレーニングルームは、(株)ティップネスが運営しています。

最新情報など
随時更新中!!

<https://tbudoukan.jp/>
東京武道館トレーニングルーム



住 所 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1(東京武道館地下)
ご利用時間 月~土/9:00~22:00(最終入場は21:15、マシン利用は21:45まで)
日・祝日/9:00~21:00(最終入場は20:15、マシン利用は20:45まで)
休 館 日 年末年始(12/31~1/2)、他は館内掲示板をご覧ください。

交通アクセス 東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より徒歩5分。東口から、東綾瀬公園内歩道をお通りください。



1時間毎に配信中!!

東京武道館トレーニングルーム
で検索!!

P 有 110円/60分
(3時間まで)

駐車場のご利用/日曜日・祝
日等、大会がある時は満車に
なりますのでご注意ください。



感染症対策強化のため、開館時間の短縮や一部レッスンの開催時間等が変更になる場合がございます。ご利用前に必ずホームページの「お知らせ」欄のご確認をお願いいたします。

回数券 リニューアル!

種類が増えました!

レッスン時間 (30分・45分・60分・75分) に応じた回数券を購入し、ご参加ください!!

購入された回数券と同じ時間設定のクラスの中から自由にプログラムを選んで、ご参加ください。

事前にお好きな
回数券を
購入してください

参加時は、回数券を切り離さずにスタッフへ提出してください
参加希望クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場ください。
先着順にて受付をいたします。*定員に達した時点で参加申込みを終了いたします。

まずは試してみたい方に!
1回都度参加もOK! **1,650円** (税込)

*回数券の有効期限は購入日より3か月間となります。*本回数券は有効期限内にご本人のみのご利用となります。*今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

感染症対策強化のため、開館時間の短縮や一部レッスンの開催時間等が変更になる場合がございます。ご利用前に必ずホームページの「お知らせ」欄のご確認をお願いいたします。

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	1回分料金 (回数券販売)	4月	5月	6月
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800 (税込)	5 12	10 24 31	7 14 28
	New 痛み解消!コンディショニング	★	11:30~12:15	45	さとこ	25	¥600 (税込)	5 12	10 24 31	7 14 28
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	★	12:30~13:30	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700 (税込)	5 12	10 24 31	7 14 28
	New ラテン☆ダンスサイズ	★~★★	15:15~16:15	60	松尾 昇平	25	¥700 (税込)	5 12	10 24 31	7 14 28
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	16:45~17:15	30	構井 晃道	25	¥500 (税込)	5	10 24 31	7 14
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★~★★★★	17:30~18:15	45	構井 晃道	25	¥600 (税込)	5	10 24 31	7 14
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	25	¥600 (税込)	5	10 24 31	7 14
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』 大人気!!	★	20:00~21:00	60	今井 憲二	25	¥700 (税込)	5	10 24 31	7 14
火	ヨガ60	★~★★	9:30~10:30	60	千葉 博美	30	¥700 (税込)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	癒しのフラダンス	★	10:45~11:30	45	石黒 晴美	25	¥600 (税込)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	ピラティス	★	11:40~12:25	45	石黒 晴美	25	¥600 (税込)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	はじめてのヨガ45	★	12:35~13:20	45	石黒 晴美	25	¥600 (税込)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	元気アップ体操【中級】~60歳から~ オススメ!!	—	13:35~14:35	60	生田目 美加子	25	¥700 (税込)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	¥700 (税込)	6 13 20 27	11 25	1 8 15 22 29
	ステップ & シェイプ45	★	19:45~20:30	45	吉田 みゆき	25	¥600 (税込)	6 13 20 27	11 25	1 8 15 22 29
	ヨガ & ストレッチ45	★	20:40~21:25	45	吉田 みゆき	25	¥600 (税込)	6 13 20 27	11 25	1 8 15 22 29
水	New スリムボクシング45	★	9:30~10:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	ヨガ60	★~★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	太極拳【初級】	★	11:45~12:15	30	于 華	25	¥500 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	太極拳48式(24式体験者)	★★~★★★★	12:25~13:25	60	于 華	25	¥700 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口 わこ	25	¥800 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	気分は社交ダンス オススメ!!	★~★★	15:10~16:10	60	A s a m i	25	¥700 (税込)	7 14 21 28	12 26	2 9 16 23
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:25~17:25	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700 (税込)	7 14 21 28	26	2 9 16 23
	New K-POP☆ダンス	★~★★	17:40~18:40	60	森田 麻衣	25	¥700 (税込)	7 14 21 28		2 9 16 23 30
木	ピラティス	★	18:55~19:40	45	佐藤 恭子	25	¥600 (税込)	7 14 21 28	26	2 9 16 23 30
	ハワイアンフラ	★~★★	10:00~11:00	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	30	¥700 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	ヨガ60	★~★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	New 骨盤リズムダイエット45	★	12:30~13:15	45	A s a m i	25	¥600 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	アロマリラックスヨガ60	★~★★	13:30~14:30	60	小林 賀章	25	¥700 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	25	¥600 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	スリムボクシング45	★	16:45~17:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	18:00~18:45	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
金	燃焼!キックシェイプ ~はじめて編~	★	19:15~20:00	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30~21:30	60	今井 憲二	25	¥700 (税込)	1 8 15 22	6 20 27	3 10 17 24
	New おはよう! 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金 秋 佳代子	20	¥500 (税込)	9 16 30	14 21	4 18
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800 (税込)	9 16 30	14 21	4 18 25
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800 (税込)	16 30	14 21	4 18 25
	元気アップ体操【初級】~60歳から~ オススメ!!	—	13:30~14:30	60	松野 愛子	25	¥700 (税込)	16 30	14 21	4 18 25
	New シンプル エアロ	★	14:45~15:15	30	根岸 健一	25	¥500 (税込)	16 30	14 21	4 18 25
	New ピラティス & ストレッチ	★	15:25~16:10	45	根岸 健一	25	¥600 (税込)	16 30	14 21	4 18 25
金	ピラティス ~グループパーソナル編~	★	16:30~17:15	45	亜 希	5	¥1,540 (税込)	16 30	14 21	18 25
	New ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00~20:00	60	今井 憲二	25	¥700 (税込)	2 16 23 30	14 21	18 25
	New 空手【基礎】	★	20:45~21:30	45	金 秋 佳代子	20	¥600 (税込)	2 16 23 30	14 21	18

*インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。

レッスンのご案内

オススメ! ぜひ参加してみてください!

ダンスプログラム 大集合!

世界各国のダンスを堪能しよう!! はじめてでもチャレンジできるクラスばかりです! お好みに合わせてご参加ください。



ラテン☆
ダンスサイズ

気分は
社交ダンス

ジャズダンス

ハワイアンフラ

癒しの
フラダンス

ZUMBA

K-POPダンス

大好評により増設!

初心者
向け

はじめてのヨガ/ ヨガ&ストレッチ

ヨガのクラスでお悩みなら、初めての方でも安心なこちらのクラスがお勧めです。



アロマの香りでリラックス

アロマ リラックスヨガ

アロマオイルの香りを楽しみながらリラックス! 心地よく体の緊張、疲れを癒します。



ヨガをもっと楽しみたい!

ヨガ60/ヨガ75

ヨガのポーズや呼吸法を通して、身体と繋がりを、身体の内側から健康的な身体と心を目指します。練習を通して、心も整えることができます。



女性に大人気!

ピラティス

カラダの土台となる筋肉を鍛え、姿勢の改善やカラダのパフォーマンスの向上、ケガの予防にも繋がります。



パーソナルトレーニングのご用意もございます

楽しくすっきり!

燃焼キックシェイプ/ スリムボクシング/空手

ボクシングやキックボクシング、空手など格闘技の動きで脂肪燃焼、ストレス発散!



ココロもカラダも爽快!

健康
作りに!

太極拳

美しい姿勢をキープしながら、ゆっくりと武術の動作を繋げて動きます。運動量もあり、集中力も使うので、脳とカラダの健康にオススメ!



からだの痛み解消!

痛み解消 コンディショニング

痛みを気にする事なく日常動作やウォーキングできる身体を手に入れましょう!



健康で毎日を楽しもう!

元気アップ体操

いつまでも健康でいたい! そんな方におススメです。有資格者による健康づくりを目的とした簡単でもおもしろ楽しい体操教室です。



新感覚ストレッチ&エクササイズ

ゆったり肩腰メンテナンス・ 骨盤リズムダイエット

身体の中心にある骨盤周りをストレッチ! リズムに合わせて美ボディを目指しましょう!



燃える!

ボクシングサークル

ボクシングを健康に取り入れた楽しいプログラムです。楽しいパンチを習得して、楽しみながら元気なカラダを手に入れよう。



美しいボディラインと
姿勢に導きます