

東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

2021
7~9月期

絶賛
実施中!

参加者募集中!

いよいよ待望のレッスン始動!!

日頃の運動不足もストレスも解消するチャンス!



楽しいプログラムが盛りだくさん!

感染症拡大防止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

入館時(全対象)
「体調管理チェックシート」の記入を実施。



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は毎回の清掃・消毒・点検等を実施。



教室内の換気・空調システムを常時稼働(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、移動時等は集団化による「三つの密」を避けていただくようお願いいたします。



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



twitter

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。



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。

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) 参加料

※回数券の有効期限は購入日より3ヶ月間となります。 ※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)	7月	8月	9月									
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮宏次	25	¥800(税込)	12	19	2	16	30	6	13	27				
	痛み解消!コンディショニング オススメ!!	★	11:30~12:15	45	さとこ	25	¥600(税込)	12	19	2	16	30	6	13	27				
	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)	12	19	2	16	30	6	13	27				
	ラテン☆ダンスサイズ オススメ!!	★~★★	15:15~16:15	60	松尾昇平	25	¥700(税込)	12	19	2	16	30	6	13	27				
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	16:45~17:15	30	構井晃道	25	¥500(税込)	12	19	2	16	30	6		27				
	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)	12	19	2	16	30	6		27				
	ZUMBA(ズンバ) 大人気!!	★~★★	19:00~19:45	45	渡邊由紀	25	¥600(税込)	12	19	2	16	30	6		27				
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:00~21:00	60	今井憲二	25	¥700(税込)	12	19	2	16	30	6		27				
火	ヨガ60	★~★★	9:30~10:30	60	千葉博美	30	¥700(税込)	6	13	20	3	17	31	7	14	28			
	癒しのフラダンス オススメ!!	★	10:45~11:30	45	石黒晴美	25	¥600(税込)	6	13	20	3	17	31	7	14	28			
	ピラティス	★	11:40~12:25	45	石黒晴美	25	¥600(税込)	6	13	20	3	17	31	7	14	28			
	はじめてのヨガ45 オススメ!!	★	12:35~13:20	45	石黒晴美	25	¥600(税込)	6	13	20	3	17	31	7	14	28			
	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	3	17	31	7	14	28			
	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	3	17	31	7	14	28			
	ヨガ & ストレッチ45	★	20:15~21:00	45	吉田みゆき	25	¥600(税込)	6	13	20	3	17	31	7	14	28			
水	スリムボクシング45 オススメ!!	★	9:30~10:15	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	ヨガ60	★~★★	10:30~11:30	60	千葉博美	30	¥700(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	太極拳【初級】	★	11:45~12:15	30	于華	25	¥500(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	太極拳48式(24式体験者)	★★~★★★★	12:25~13:25	60	于華	25	¥700(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口わこ	25	¥800(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	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	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	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)		14	21	4	11	18	25	1	8	15	29	
	K-POP☆ダンス みんなで楽しく!!	★~★★	17:40~18:40	60	森田麻衣	25	¥700(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	29	
	ピラティス	★	18:55~19:40	45	佐藤恭子	25	¥600(税込)	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	29	
木	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	15	29	5	12	19	26	2	9	16	30	
	ヨガ60	★~★★	11:15~12:15	60	千葉博美	30	¥700(税込)	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	骨盤リズムダイエット45 オススメ!!	★	12:30~13:15	45	A s a m i	25	¥600(税込)	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	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	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	15:45~16:30	45	渡邊由紀	25	¥600(税込)	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	スリムボクシング45 みんなで楽しく!!	★	16:45~17:30	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	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	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	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	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	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	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	金	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)	2	9	16	30	6	13	20	3	17	24	
アロマリラックスヨガ75		★★	10:15~11:30	75	小林賀章	25	¥800(税込)	2	9	16	30	6	13	20	3	17	24		
太極拳24式		★★	11:45~13:00	75	山路順子	25	¥800(税込)	2	9	16	30	6	13	20	3	17	24		
元気アップ体操【初級】~60歳から~		—	13:30~14:30	60	松野愛子	25	¥700(税込)	2	9		30	13	20	3	17	24			
シンプル エアロ オススメ!!		★	14:45~15:15	30	根岸健一	25	¥500(税込)	2	9		30	13	20	3	17	24			
ピラティス & ストレッチ オススメ!!		★	15:25~16:10	45	根岸健一	25	¥600(税込)	2	9		30	13	20	3	17	24			
ピラティス ~グループパーソナル編~ オススメ!!		★	16:30~17:15	45	亜希	5	¥1,540(税込)	2	9		30	13	20		17	24			
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	9		30	13	20		17	24			
空手【基礎】		★	20:45~21:30	45	金秋佳代子	20	¥600(税込)	2	9		30	13	20		17	24			

※インストラクターは代行となる場合が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

<p>大好評により増設!</p> <p>はじめてのヨガ/ヨガ&ストレッチ</p> <p>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。</p> <p>初心者向け</p>	<p>アロマの香りでリラックス</p> <p>アロマリラックスヨガ</p> <p>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。</p> <p>新登場 人気レッスン!</p>	<p>ヨガをもっと楽しみたい!</p> <p>ヨガ60/ヨガ75</p> <p>ヨガのポーズや呼吸法を通して、身体と繋がり、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。</p>	<p>女性に大人気!</p> <p>ピラティス</p> <p>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。</p> <p>パーソナルトレーニングのご用意もご用意です</p>	<p>楽しくすっきり!</p> <p>燃焼キックシェイプ/スリムボクシング/空手</p> <p>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!</p>
<p>ココロもカラダも爽快!</p> <p>太極拳</p> <p>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!</p> <p>健康作りに!</p>	<p>からだの痛み解消!</p> <p>痛み解消コンディショニング</p> <p>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!</p> <p>新登場</p>	<p>健康で毎日を楽しもう!</p> <p>元気アップ体操</p> <p>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。</p>	<p>新感覚ストレッチ&エクササイズ</p> <p>ゆったり肩腰メンテナンス・骨盤リズムダイエット</p> <p>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!</p> <p>美しいボディラインと姿勢に導きます</p>	<p>燃える!</p> <p>ボクシングサークル</p> <p>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。</p>