

# 東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

2022  
1~3月期

参加者  
募集中!

新年からあたらしいことはじめよう!

楽しいレッスンが盛りだくさん!



寒い季節こそカラダを動かそう!

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。



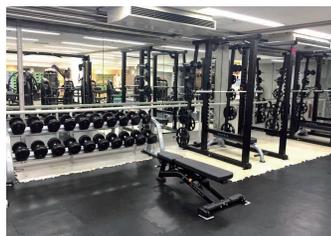
スタジオプログラム参加の際は、館内移動時も含めマスクの着用をお願いいたします。



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/>



- 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(12/31~1/3)、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変更や休講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!  
参加料 **1,650円** (税込)

\*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変更や休講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)	1月		2月		3月							
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800(税込)		17	31	7	21	28						
	痛み解消!コンディショニング <b>オススメ!</b>	★	11:30~12:15	45	さとこ	25	¥600(税込)		17	31	7	21	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)		17	31	7	21	28						
	ラテン☆ダンスサイズ	★~★★	15:15~16:15	60	松尾 昇平	25	¥700(税込)		17	31	7	21	28						
	ジャズダンス ビギナー <b>みんなで楽しく!!</b>	★~★★	16:45~17:15	30	構井 晃道	25	¥500(税込)			31	7	21	28						
	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)			31	7	21	28						
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	¥600(税込)			31	7	21	28						
	ZUMBA(ズンバ)~Party Style~ <b>New!!</b>	★~★★	20:15~21:00	45	亜 希	30	¥600(税込)			31	7	21	28						
火	ヨガ60	★~★★	9:30~10:30	60	千葉 博美	30	¥700(税込)	4	11	18	1	8	15	22					
	癒しのフラダンス <b>オススメ!</b>	★	10:45~11:30	45	石黒 晴美	25	¥600(税込)	4	11	18	1	8	15	22					
	ピラティス	★	11:40~12:25	45	石黒 晴美	25	¥600(税込)	4	11	18	1	8	15	22					
	元気アップ体操【中級】~60歳から~	—	13:15~14:15	60	生田目 美加子	25	¥700(税込)	4	11	18	1	8	15	22					
	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)	4	11	18	1	8	15	22					
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700(税込)	4	11	18	1	8	15	22					
水	スリムボクシング45 <b>燃えろ!</b>	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	ヨガ60	★~★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	太極拳【入門】	★	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	太極拳60	★★~★★★★	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口 わこ	25	¥800(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	気分は社交ダンス	★~★★	15:10~16:10	60	A s a m i	25	¥700(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	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)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
	ピラティス	★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600(税込)	5	12	19	26	2	9	16	2	9	16	23	30
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)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	ヨガ60	★~★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700(税込)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	アロマリラックスヨガ60 <b>オススメ!</b>	★~★★	13:30~14:30	60	小林 賀章	25	¥700(税込)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥600(税込)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	スリムボクシング45 <b>燃えろ!</b>	★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600(税込)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	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)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	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)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
	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)	6	13	20	27	3	17	24	3	10	17	24	31
金	おはよう! 空手エクササイズ <b>初めてでも安心!</b>	★	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥500(税込)		14	21	28	4	18	25	4	11	18	25	
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800(税込)		14	21	28	4	18	25	4	11	18	25	
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800(税込)		14	21	28	4	18	25	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	¥700(税込)		14	21	28	4	18	4	11	18	25		
	シンプル エアロ	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500(税込)		14	21	28	4	18	25	4	11	18	25	
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600(税込)		14	21	28	4	18	25	4	11	18	25	
	ZUMBA(ズンバ) <b>New!!</b>	★~★★	16:15~17:00	45	亜 希	30	¥600(税込)		14	21	28	4	25	4	11	18	25		
	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)		14	21	28	4	25	4	11	18	25		
	空手【基礎】	★	20:45~21:30	45	金秋 佳代子	20	¥600(税込)		14	21	28	4	25	4	11	18	25		

\*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

楽しくすっきり!

初心者向け

アロマの香りでリラックス

**ヨガ&ストレッチ**  
ヨガが初めての方でも安心して参加できるクラスです。ヨガのクラスでお悩みの方はまずこちらのクラスがお勧めです。



**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。



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!



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ます。姿勢の改善やカラダのパフォーマンスを向上させ、ケガ予防に繋がります。〈パーソナルトレーニングのご用意もございます。〉



新しいレッスン始めませんか!

**おはよう 空手エクササイズ**  
金 9:30~10:00  
**空手【基礎】**  
金 20:45~21:30



ココロもカラダも爽快!

健康作り!

健康で毎日を楽しく!

**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!



**元気アップ体操**

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



みんなで楽しく!

**ジャズダンス**

ビギナークラスはジャズダンスの基本的な動きから、振り付けクラスはビギナークラスの振り付けに更にプラスしたものをを行います。



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**

リズムに合わせてしなやかに、正しく動いて、美ボディを目指しましょう!



美しいボディラインと姿勢に導きます