

## 東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

2022  
4~6月期参加者  
募集中!

新しい季節に新しいことをはじめよう!

コロナ自粛の運動不足を解消するチャンス!

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。 **料金は税込です**

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	4 11 25	2 9 23 30	6 13 27
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	★	11:30~12:30	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700	4 11 25	2 9 23 30	6 13 27
	ヨガ75 <b>New!!</b>	★★~★★★★	13:30~14:45	75	大嶋 絵里	25	¥800	4 11 25	2 9 23 30	6 13 27
	ZUMBA(ズンバ)	★★~★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	¥600	4	25 2 9 23 30	6
	ZUMBA(ズンバ)~Party Style~	★★~★★	20:00~20:45	45	亜 希	30	¥600	4	25 2 9 23 30	6
火	ヨガ60	★★~★★	9:45~10:45	60	千葉 博美	30	¥700	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	癒しのフラダンス <b>オススメ!!</b>	★	11:00~12:00	60	石黒 晴美	25	¥700	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ピラティス	★	12:10~12:55	45	石黒 晴美	25	¥600	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	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	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	リフレッシュ&リラックス ヨガ60 <b>New!!</b>	★★~★★	14:30~15:30	60	構井 晃道	25	¥700	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ジャズダンス ビギナー	★★~★★	15:45~16:15	30	構井 晃道	25	¥500	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★~★★★★	16:25~17:10	45	構井 晃道	25	¥600	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 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	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	スッキリシェイプ45 <b>オススメ!!</b>	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
水	ヨガ60	★★~★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	太極拳【入門】	★	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	太極拳60	★★~★★★★	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口 わこ	25	¥800	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	気分は社交ダンス	★★~★★	15:10~16:10	60	A s a m i	25	¥700	6 13 20 27	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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	ピラティス	★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 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	7 14 21 28	12 19 26
ヨガ60		★★~★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
かんたんステップ <b>New!!</b>		★	13:15~13:45	30	小林 賀章	20	¥500	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
アロマリラックスヨガ60 <b>オススメ!!</b>		★★~★★	14:00~15:00	60	小林 賀章	25	¥700	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
ZUMBA(ズンバ)		★★~★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥600	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
スッキリシェイプ45		★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
ゆったり肩腰 メンテナンス		★	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥600	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30
MOVE BODY ~FIGHT~ <b>New!!</b>		★	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 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	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 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	1 8 15	6 13 20 27
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800	1 8 15	6 13 20 27	3 10 17 24
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800	1 8 15	6 13 20 27	3 10 17 24
	元気アップ体操【初級】 ~60歳から~	★	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥700	1 8 15	6 13 20 27	3 10 17 24
	シンプル エアロ <b>オススメ!!</b>	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500	1 8 15	6 13 20 27	3 10 17 24
	ピラティス & ストレッチ <b>オススメ!!</b>	★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600	1 8 15	6 13 20 27	3 10 17 24
	ZUMBA(ズンバ)	★★~★★	16:15~17:00	45	亜 希	30	¥600	1 8 15	6 20 27	10 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	1 8 15	6 20 27	10 17 24
	空手クラブ <b>オススメ!!</b>	★	20:45~21:30	45	金秋 佳代子	20	¥600	1 8 15	6 20 27	17 24

\*インストラクターは代行及びレッスンが休講となる場合がございますので事前にHP等での確認をお願いいたします。

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。



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

<p><b>ヨガクラス増設!</b></p> <p><b>リフレッシュ&amp;リラックスヨガ&amp;ストレッチ</b></p> <p>初めてヨガに参加される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。</p> <p><b>初心者向け</b></p>	<p><b>アロマの香りでリラックス</b></p> <p><b>アロマ リラックスヨガ</b></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><b>人気レッスン!</b></p>	<p><b>楽しくすっきり!</b></p> <p><b>シンプルエアロ かんたんステップ</b></p> <p>シンプルでやさしい動きで全身を使って脂肪燃焼、ストレス発散に!</p>	<p><b>女性に大人気!</b></p> <p><b>ピラティス</b></p> <p>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もご紹介します。詳細はHPにて。</p>
<p><b>ココロもカラダも爽快!</b></p> <p><b>太極拳</b></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><b>健康づくり!</b></p>	<p><b>健康で毎日楽しく!</b></p> <p><b>元気アップ体操</b></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おもしろ楽しい体操教室です。</p>	<p><b>とにかく楽しく動きたい方に!</b></p> <p><b>New!! MOVE BODY ~FIGHT~</b></p> <p>格闘技の動きを取り入れた大人気プログラム!モチベーションを上げるアップテンポな曲に合わせてパンチやキックの動作を繰り返し、爽快な汗を流すエクササイズです。</p>	<p><b>新しいレッスン、始めませんか!</b></p> <p><b>おはよう空手エクササイズ</b></p> <p><b>空手クラブ</b></p> <p>緩急、呼吸を意識し、突きや蹴りなどの動作を行ないながらゆっくりと身体を動かします。未経験の方でも安心してご参加いただけます。</p>