

東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

3ヶ月教室

2022
7~9月期健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスンなので、
はじめやすく続けやすい!!

参加者募集中!!

夏バテ防止に!
コロナ禍の運動不足解消に!
ティップネスのノウハウが詰まった
楽しいレッスンラインナップ!

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!

「体調管理チェックシート」の記入



レッスンに応じた参加定員数



空き時間の清掃・消毒・点検



換気・空調システムを常時稼働



各自で使用した道具等の消毒



レッスン前後の手指消毒の実施



マスクの着用



「三つの密」を避ける



体調不良や健康面に不安・がある場合は、参加をお控えください。



詳細はWEBをご覧ください。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。

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。東京武道館トレーニングルーム
TEL. 03-5682-3531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

検索



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。

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。

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。

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。

回数券に
応じたレッスンに
参加できます！

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ヵ月間となります。※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)	7月				8月				9月					
月	ヨガ75	★★～★★★★	10:00～11:15	75	宗 宮 宏 次	25	¥800	4	11			1		15	22	29	5			26	
	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			1		15	22	29	5			26	
	ヨガ75 -オススメ!!	★★～★★★★	13:30～14:45	75	大 嶋 絵 里	25	¥800	4	11			1		15	22	29	5			26	
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	19:00～19:45	45	渡 邊 由 紀	30	¥600	4	11		25	1		15	22	29	5				
	ZUMBA(ズンバ) ～Party Style～	★～★★	20:00～20:45	45	亜 希	30	¥600	4	11		25	1		15	22	29	5				
火	ヨガ60	★～★★	9:45～10:45	60	千 葉 博 美	30	¥700	5	12				9		23	30	6	13	20	27	
	癒しのフラダンス	★	11:00～12:00	60	石 黒 晴 美	25	¥700	5	12				9		23	30	6	13	20	27	
	ピラティス	★	12:10～12:55	45	石 黒 晴 美	25	¥600	5	12				9		23	30	6	13	20	27	
	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	5	12				9		23	30	6	13	20	27	
	リフレッシュ&リラックス ヨガ60 -オススメ!!	★～★★	14:30～15:30	60	構 井 晃 道	25	¥700	5	12						23	30	6	13	20	27	
	ジャズダンス ビギナー	★～★★	15:45～16:15	30	構 井 晃 道	25	¥500	5	12						23	30	6	13	20	27	
	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	5	12						23	30	6	13	20	27	
	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						23	30	6	13	20	27	
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45～20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	5	12						23	30	6	13	20	27	
水	スッカリ!シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	ヨガ60	★～★★	10:30～11:30	60	千 葉 博 美	30	¥700	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	太極拳【入門】	★	11:45～12:15	30	平 畑 浩 敬	25	¥500	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	太極拳60	★★～★★★★	12:25～13:25	60	平 畑 浩 敬	25	¥700	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	ヨガ75	★★～★★★★	13:40～14:55	75	江 口 わ こ	25	¥800	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	気分は社交ダンス	★～★★	15:10～16:10	60	A s a m i	25	¥700	6	13	20					24	31	7	14	21	28	
	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			13	20				24	31	7	14	21	28	
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐 藤 恭 子	25	¥600			13	20				24	31	7	14	21	28	
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			14	21				25		1	8	15	22	29
	ヨガ60	★～★★	11:15～12:15	60	千 葉 博 美	30	¥700			14	21				25		1	8	15	22	29
	かんたんステップ -オススメ!!	★	13:15～13:45	30	小 林 賀 章	20	¥500			14	21				25		1	8	15	22	29
	アロマリラックスヨガ60	★～★★	14:00～15:00	60	小 林 賀 章	25	¥700			14	21				25		1	8	15	22	29
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	15:45～16:30	45	渡 邊 由 紀	30	¥600			14	21				25		1	8	15	22	29
	スッカリ!シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600			14	21				25		1	8	15	22	29
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45～18:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600			14	21				25		1	8	15	22	29
	MOVE BODY ～FIGHT～ -オススメ!!	★	19:30～20:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600			14	21	28	4		25		1	8	15	22	29
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30～21:30	60	今 井 憲 二	25	¥700			14	21	28	4		25		1	8	15	22	29
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		15			5		26		2		16		30
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15～11:30	75	小 林 賀 章	25	¥800	1		15			5		26		2		16		30
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山 路 順 子	25	¥800	1		15			5				2		16		30
	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		15			5				2		16		30
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根 岸 健 一	25	¥500	1					5				2		16		30
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根 岸 健 一	25	¥600	1					5				2		16		30
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	16:15～17:00	45	亜 希	30	¥600	1		15			5					16		30	
	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		15	22	29	5					16		30	
	空手クラブ	★	20:45～21:30	45	金 秋 佳 代 子	20	¥600	1		15	22	29	5						16		30

※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も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

ヨガクラス増設! リフレッシュ&リラックスヨガ ヨガ&ストレッチ 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。 	アロマの香りでリラックス アロマ リラックスヨガ 人気レッスン! 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! シンプルエアロ かんたんステップ 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! 	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もご紹介します。詳細はHPにて。 
ココロもカラダも爽快! 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! 	健康で毎日を楽しく! 元気アップ体操 ～60歳から～ 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。 	とにかく楽しく動きたい方に! MOVE BODY ～FIGHT～ 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。 	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 ・空手クラブ 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。 