

東京武道館トレーニングルーム スタジオプログラム

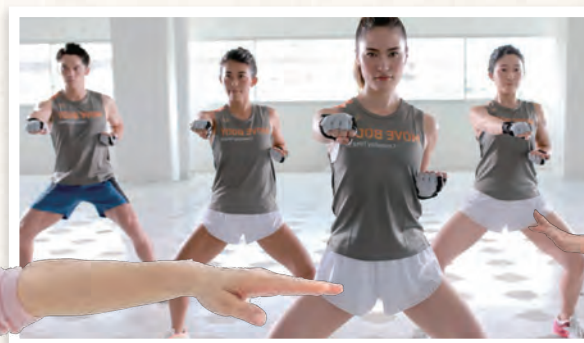
3ヶ月教室
2022
10~11
月期

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、始めやすく続けやすい!!

参・加・者・募・集・中!

※一部の事前受付制のレッスンは9/9(金)9:00より受付開始となります。

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!



楽しく運動して♪
 強いカラダをつくりませんか。

安心・安全対策徹底実施中!

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!
 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

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



1時間毎に配信!!

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。

事前にお好きな回数券を購入してください
※一部レッスンは事前登録制です。

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。

「月曜 19:00-19:45 ZUMBA」
「木曜 15:45-16:30 ZUMBA」
は事前登録制クラスとなります。

このレッスンに参加ご希望の方は、下記の表に記載の登録料金をご持参の上、トレーニングルーム受付にてお申込みください。お電話での予約(※1週間以内の本申込みとご入金が必要)も可能です。尚、申込み開始直後はお電話の混雑が予想されます。予めご了承ください。

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。 **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 【登録制料金】	10月			11月			12月							
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800	3		24	31	7		5	12						
	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(泳吉 純子)	25	¥700	3		24	31	7		5	12						
	ヨガ75	★★~★★★★	13:30~14:45	75	大嶋 絵里	25	¥800	3		24	31			5	12						
登録制	ZUMBA(ズンバ) 9/9(金)9:00~受付開始!	★★~★★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	【¥2,400】	3			31		14			12					
火	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	★★~★★★	20:00~20:45	45	亜 希	30	¥600	3			31		14			12					
	ヨガ60	★★~★★★	9:45~10:45	60	千葉 博美	30	¥700	4	11	18	25			22	6	13	20				
	癒しのフラダンス	★	11:00~12:00	60	石黒 晴美	25	¥700	4	11	18	25			22	6	13	20				
	ピラティス	★	12:10~12:55	45	石黒 晴美	25	¥600	4	11	18	25			22	6	13	20				
	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	4	11	18	25			22	6	13	20				
	リフレッシュ&リラックス ヨガ60	★★~★★★	14:30~15:30	60	構井 晃道	25	¥700	4	11	18	25			22	6	13	20				
	ジャズダンス ビギナー	★★~★★★	15:45~16:15	30	構井 晃道	25	¥500	4	11	18	25			22	6	13	20				
	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	4	11	18	25			22	6	13	20				
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	¥700	4	11	18	25	1	8	22	6	13	20				
ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	4	11	18	25	1	8	22	6	13	20					
水	スッカリ!シェイプ45	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	ヨガ60	★★~★★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	太極拳【入門】	★	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	太極拳60	★★~★★★★	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口 わこ	25	¥800	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	気分は社交ダンス	★★~★★★	15:10~16:10	60	A s a m i	25	¥700	5	12	26			2	9	16	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(泳吉 純子)	25	¥700	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
	ピラティス	★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	5	12	26			2	9	16	7	14	21	28		
木	ハワイアンフラ	★★~★★★	10:00~11:00	60	アレナ・ハウオリ(泳吉 純子)	30	¥700	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	ヨガ60	★★~★★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	かんたんステップ	★	13:15~13:45	30	小林 賀章	20	¥500	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	アロマリラックスヨガ60	★★~★★★	14:00~15:00	60	小林 賀章	25	¥700	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	登録制	ZUMBA(ズンバ) 9/9(金)9:00~受付開始!	★★~★★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	【¥6,000】	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22	
金	スッカリ!シェイプ45	★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	27			10	17	24	1	8	15	22		
	MOVE BODY ~FIGHT~	★	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	6	13	20	27			10	17	24	1	8	15	22	
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30~21:30	60	今井 憲二	25	¥700	6	13	20	27			10	17	24	1	8	15	22	
土	おはよう! 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥500			14	21			4	11	25	2	9	16	23	30
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800			14	21			4	11	25	2	9	16	23	30
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800			14	21			4		25	2	9	16	23	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			14	21			4		25	2	9	16	23	30
	シンプル エアロ	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500			14	21			4		25	2	9	16	23	30
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600			14	21			4		25	2	9	16	23	30
	ZUMBA(ズンバ)	★★~★★★	16:15~17:00	45	亜 希	30	¥600							4				2	16	23	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							4				2	16	23	30
	空手クラブ	★	20:45~21:30	45	金秋 佳代子	20	¥600							4				2	16	23	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!

世界各國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>ヨガクラス増設!</p> <p>リフレッシュ&リラックスヨガ&ストレッチ</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>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>人気レッスン!</p>	<p>楽しくすっきり!</p> <p>シンプルエアロ かんたんステップ</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>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ございます。詳細はHPにて。</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>健康づくり!</p>	<p>健康で毎日を楽しく!</p> <p>元気アップ体操 ~60歳から~</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>とにかく楽しく動きたい方に!</p> <p>MOVE BODY ~FIGHT~</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>新しいレッスン、始めませんか!</p> <p>おはよう空手エクササイズ 空手クラブ</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>