

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

2023
4~6月期

大好評! 参加者募集中!

《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!》

新しい季節だ!

新しいコトに
チャレンジ!

ティップネスのノウハウが詰まったレッスンが勢揃い!

以下の
ズンバクラスは
事前受付制!定員
各30名

月 19:00~19:45

木 15:45~16:30

3.10(金)9:00より
受付スタート!

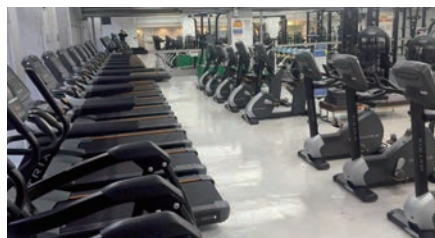
安心・安全対策徹底実施中!

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!

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



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。

- 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。

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。



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。

ZUMBA 月曜19:00-19:45

ZUMBA 木曜15:45-16:30

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。

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】	4月	5月	6月
月	ヨガ75	★★～★★★★	10:00～11:15	75	宗 宮 宏 次	25	¥800	3 10 24	1 8 22 29	12 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	3 10 24	1 8 22 29	5 12 26
	ヨガ75	★★～★★★★	14:00～15:15	75	大 嶋 絵 里	25	¥800	3 10 24	1 8 22 29	5 12 26
	登録制 ZUMBA(ズンバ) 3/10(金)9:00～受付開始!	★★～★★	19:00～19:45	45	渡 邊 由 紀	30	【¥5,400】	3 10 24	1 8 22 29	12 26
火	ZUMBA(ズンバ) ～Party Style～	★★～★★	20:00～20:45	45	亜 希	30	¥600	3 10 24	1 8 22 29	12 26
	ヨガ60	★★～★★	10:00～11:00	60	千 葉 博 美	30	¥700	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
	フラダンス	★	11:15～12:15	60	ク ミ コ	25	¥700	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27
	ピラティス	★	12:30～13:15	45	ク ミ コ	25	¥600	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27
	元気アップ体操【中級】～60歳から～	★	13:30～14:30	60	生田目 美加子	25	¥700	11 18 25	2 9 16 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	11 18 25	2 9 16 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	11 18 25	2 9 16 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	4 11 18 25	2 9 16 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	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20
	スキリ!シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
水	ヨガ60	★★～★★	10:30～11:30	60	千 葉 博 美	30	¥700	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	太極拳【入門】	★	11:45～12:15	30	平 畑 浩 敬	25	¥500	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	太極拳48式&八法五歩	★★～★★★★	12:25～13:25	60	平 畑 浩 敬	25	¥700	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ヨガ75	★★～★★★★	14:00～15:15	75	江 口 わ こ	25	¥800	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:20～17:20	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐 藤 恭 子	25	¥600	5 12 19 26	10 17 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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	ヨガ60	★★～★★	11:15～12:15	60	千 葉 博 美	30	¥700	6 13 20 27	11 18 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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	登録制 ZUMBA(ズンバ) 3/10(金)9:00～受付開始!	★★～★★	15:45～16:30	45	渡 邊 由 紀	30	【¥7,200】	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	スキリ!シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
金	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 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	MOVE BODY ～FIGHT～	★	19:30～20:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600	6 13 20 27	11 18 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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29
	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 28	12 26	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 28	12 26	2 9 16 23 30
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山 路 順 子	25	¥800	14 28	12 26	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 28	12 26	2 9 16 23 30
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根 岸 健 一	25	¥500	14 28	12 26	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 28	12 26	2 9 16 23 30
	ZUMBA(ズンバ)	★★～★★	16:15～17:00	45	亜 希	30	¥600	14 21 28	12 26	9 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	14 21 28	12 19 26	9 16 23 30
	ヨガ60	★★～★★	20:15～21:15	60	千 葉 博 美	30	¥700	14 21 28	12 19 26	9 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もございますので、事前にホームページ等での確認をお願いいたします。

料金は税込です

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。



ジャズダンス



ハワイアンフラ



ZUMBA

ヨガクラス増設!

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。



初心者
向け

アロマの香りでリラックス

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。



人気
レッスン

楽しくすっきり!

シンプルエアロ
かんたんステップ

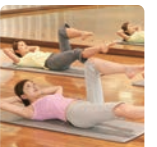
シンプルでやさしい動き
で全身を使って脂肪燃焼、
ストレス発散に!



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ざいます。
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
づくりに

健康で毎日を楽しむ!

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
方におすすめです。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

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。

