

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
7~9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!》

この夏を元気に過ごすなら!

体力アップやリフレッシュに効果的な

ティップネスのノウハウが詰まった

プログラムが満載の3ヶ月教室で

夏バテ知らずの体力をつけませんか。

以下の
ズンバクラスは
事前受付制!

月
木

19:00~19:45

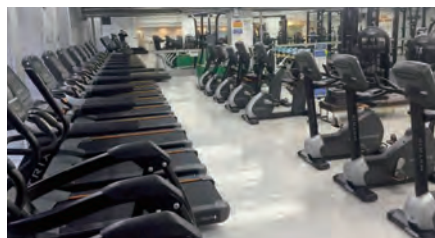
15:45~16:30

6.5月9:00より

定員
各30名

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!!

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。



STUDIO PROGRAM 東京武道館のスタジオプログラム 7月～9月期募集中!

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、参加者ご本人が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】	7月				8月				9月				
月	ヨガ75	★★～★★★★	10:00～11:15	75	宗 宮 宏 次	25	¥800	3	10							4	11		25	
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	★	11:30～12:30	60	永 吉 純 子	25	¥700	3	10							4	11		25	
	ヨガ75	★★～★★★★	14:00～15:15	75	大 嶋 絵 里	25	¥800	3	10							4	11		25	
	登録制 ZUMBA(ズンバ) 6/5(月)9:00～受付開始!	★～★★	19:00～19:45	45	渡 邊 由 紀	30	【¥2,400】	3			24						11		25	
	ZUMBA(ズンバ) ～Party Style～	★～★★	20:00～20:45	45	亜 希	30	¥600	3			24						11		25	
火	ヨガ60	★～★★	10:00～11:00	60	千 葉 博 美	30	¥700	4	11					29		5	12		26	
	フラダンス	★	11:15～12:15	60	ク ミ コ	25	¥700	4	11					29		5	12		26	
	ピラティス	★	12:30～13:15	45	ク ミ コ	25	¥600	4	11					29		5	12		26	
	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	4	11					29		5	12		26	
	ジャズダンス ビギナー	★～★★	15:45～16:15	30	構 井 晃 道	25	¥500	4	11					29		5	12		26	
	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					29		5	12		26	
	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		25		15		29		5	12		26
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45～20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	4			25		15		29		5	12		26
水	スッカリ!シェイプ45	★	9:30～10:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600	5	12	19				23	30		6	13		27
	ヨガ60	★～★★	10:30～11:30	60	千 葉 博 美	30	¥700	5	12	19				23	30		6	13		27
	太極拳 【入門】	★	11:45～12:15	30	平 畑 浩 敬	25	¥500	5	12	19				23	30		6	13		27
	太極拳48式&八法五歩	★★～★★★★	12:25～13:25	60	平 畑 浩 敬	25	¥700	5	12	19				23	30		6	13		27
	ヨガ75	★★～★★★★	14:00～15:15	75	江 口 わ こ	25	¥800	5	12	19				23			6	13		27
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:20～17:20	60	永 吉 純 子	25	¥700		12	19				23			6	13		27
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐 藤 恭 子	25	¥600		12	19	26			23			6	13		27
	骨盤リズムダイエット	★	20:15～21:00	45	佐 藤 恭 子	25	¥600		12	19	26			23			6	13		27
木	ハワイアンフラ	★～★★	10:00～11:00	60	永 吉 純 子	30	¥700		13	20							7	14	21	28
	ヨガ60	★～★★	11:15～12:15	60	千 葉 博 美	30	¥700		13	20							7	14	21	28
	アロマリラックスヨガ60	★～★★	14:00～15:00	60	小 林 賀 章	25	¥700		13	20							7	14	21	28
	登録制 ZUMBA(ズンバ) 6/5(月)9:00～受付開始!	★～★★	15:45～16:30	45	渡 邊 由 紀	30	【¥3,600】		13	20							7	14	21	28
木	スッカリ!シェイプ45	★	16:45～17:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600		13	20							7	14	21	28
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45～18:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600		13	20		10			31		7	14	21	28
	MOVE BODY ～FIGHT～	★	19:30～20:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600		13	20		10			31		7	14	21	28
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30～21:30	60	今 井 憲 二	25	¥700		13	20		10			31		7	14	21	28
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	7								1	8	15	22	29
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15～11:30	75	小 林 賀 章	25	¥800	7								1	8	15	22	29
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山 路 順 子	25	¥800	7								1	8	15	22	29
	元気アップ体操【初級】～60歳から～	★	13:15～14:15	60	松 野 愛 子	25	¥700	7								1	8	15	22	29
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根 岸 健 一	25	¥500	7								1	8	15	22	29
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根 岸 健 一	25	¥600	7								1	8	15	22	29
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	16:15～17:00	45	亜 希	30	¥600	7									8	15	22	29
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00～20:00	60	今 井 憲 二	25	¥700	7		21							8	15	22	29
	ヨガ60	★～★★	20:15～21:15	60	千 葉 博 美	30	¥700	7		21							8	15	22	29

※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!

ワールドワイズのダンスを堪能しませんか! 始めてでもチャレンジできるプログラムをラインナップ! 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

その他開催中のクラスのご案内

ヨガクラス増設!		音楽にあわせて楽しくダイエット!		楽しくすっきり!		女性に大人気!	
ヨガ&ストレッチ 初心者向け 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。 		NEW 骨盤リズムダイエット 簡単な骨盤の動きを繰り返します。ご自分のペースで無理なく楽しくくびれメイク! 		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! 		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用意。詳細はHPにて。 	
ココロもカラダも爽快!		健康で毎日楽しく!		とにかく楽しく動きたい方に!		新しいレッスン、始めませんか!	
太極拳 健康づくりに! 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 ～60歳から～ 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。 		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。 		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。 	