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 ∩~12月期

大好評!参加者募集

《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!》

以下の ズンバクラスょ 事前受付制!

19:00~19:45

* 15:45~16:30 各30名

9.4億9:00より 受付スタート!



スポーツの秋、到来!

運動を再開しよう

ティップネスのノウハウが詰まったプログラムが満載! 夏の疲れを優しくリセットする調整系クラスや 思いっきりカラダを動かすアクティブ系などご用意!









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!





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 500円







東京武道館トレーニングルーム TEL. 03-5682-3531

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。



所 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1(東京武道館地下)

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〉

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。



で検索!!





STUDIO PROGRAM 東京武道館のスタジオプログラム 10月~12月期募集中!

レッスン時間(30分・45分・60分・75分)に応じた参加券を購入し、ご参加ください!

購入された参加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。

事前にお好きな参加券を 購入してください。

回数券(30分5枚)/2500円~ ※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OK!

〈参加料〉 30分80

ZUMBA 月曜19:00-19:45

は事前登録制クラスとなります。

〈回数券制度廃止について〉2024年3月をもって回数券制度は廃止とさせていただきます。 ご返金はいたしかねますので 参加回数をご調整の トお買い求めください

曜日	クラス名	クラス名 難易度) 担当 定員			1回分料金 【登録制料金】	10月					11月				12月			
	ヨガ75	**~***	10:00~11:15	75	宗宮	宏次	25	¥800	2			23 3	30		13	3	27		4	11	
	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	2			23 3	30	6	13	3	27		4	11	
月	ヨガ75	**~***	14:00~15:15	75	大嶋	絵 里	25	¥800	2			23 3	30	6			27		4	11	
登録	制 ZUMBA (ズンバ) 9/4(月)9:00~受付開始	1 ★~★★	19:00~19:45	45	渡邊	由紀	30	[¥3,000]	2			23 3	30	6					4		
	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	*~**	20:00~20:45	45	亜	希	30	¥600	2			23 3	30	6					4		
火	ヨガ60	*~**	10:00~11:00	60	千 葉	博 美	30	¥700	3	10	17	24		7					5	12 1	9
	フラダンス	*	11:15~12:15	60	2	3]	25	¥700	3	10	17	24		7					5	12 1	9
	ピラティス	*	12:30~13:15	45	2	2 -	25	¥600	3	10	17	24		7					5	12 1	9
	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	3	10	17			7					5	12 1	9
	ジャズダンス ビギナー	*~**	15:30~16:15	45	構井	晃 道	25	¥600	3	10	17	24		7					5	12 1	9
	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	3	10	17	24		7					5	12 1	9
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	18:30~19:30	60	今 井	憲二	25	¥700	3	10	17	24 3	31	7	14				5	12 1	9
	ヨガ & ストレッチ60	*	19:45~20:45	60	吉田	みゆき	25	¥700	3	10	17	24 3	31	7	14				5	12 1	9
水	スッキリ!シェイプ45	*	9:30~10:15	45	金 秋	達 哉	25	¥600	4		18	25		8	15	22			6	13	
	ヨガ60	*~**	10:30~11:30	60	千 葉	博 美	30	¥700	4		18	25		8	15	22			6	13	
	太極拳【入門】	*	11:45~12:15	30	平畑	浩 敬	25	¥500	4		18	25		8	15	22			6	13	
	太極拳48式&八法五歩	**~***	12:25~13:25	60	平畑	浩 敬	25	¥700	4		18	25		8	15	22			6	13	
	ヨガ75	**~***	14:00~15:15	75	江 口	わこ	25	¥800	4		18	25		8	15	22			6	13	
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:20~17:20	60	永 吉	純 子	25	¥700	4		18	25		8	15	22			6	13	
	ピラティス	*	19:15~20:00	45	佐 藤	恭 子	25	¥600	4	11	18	25		8	15	22			6	13	27
	骨盤リズムダイエット	*	20:15~21:00	45	佐 藤	恭 子	25	¥600	4	11	18	25		8	15	22			6	13	27
	ハワイアンフラ	*~**	10:00~11:00	60	永 吉	純 子	30	¥700	5	12		26	2		16	5			7	14	
	ヨガ60	*~**	11:15~12:15	60	千 葉	博 美	30	¥700	5	12		26	2		16	5			7	14	
	アロマリラックスヨガ60	*~**	14:00~15:00	60	小林	賀 章	25	¥700	5	12		26	2		16	5			7	14	
登録	制 ZUMBA (ズンバ) 9/4(月)9:00~受付開始	1 *~**	15:45~16:30	45	渡邊	由紀	30	[¥4,200]	5	12		26	2		16	5			7	14	
木	スッキリ!シェイプ45	*	16:45~17:30	45	金 秋	達 哉	25	¥600	5	12		26	2		16	3			7	14	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	17:45~18:30	45	金 秋	達 哉	25	¥600	5	12	19	26	2	9	16	5	30		7	14	28
	MOVE BODY ~FIGHT~	*	19:30~20:15	45	金 秋	達 哉	25	¥600	5	12	19	26	2	9	16	5	30		7	14	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	5	12	19	26	2	9	16	5	30		7	14	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	6	13		27		10	17	24		1		15	
	アロマリラックスヨガ75	**	10:15~11:30	75	小林	賀章	25	¥800	6	13		27		10	17	24		1		15	
	太極拳24式	**	11:45~13:00	75	山路	順子	25	¥800	6	13		27			17	24		1		15	
	元気アップ体操【初級】 ~60歳から~	*	13:15~14:15	60	松 野	愛 子	25	¥700	6	13		27			17	24		1		15	
	シンプル エアロ	*	14:30~15:00	30	根岸	健一	25	¥500	6	13		27			17	24		1		15	
	ピラティス & ストレッチ	*	15:10~15:55	45	根岸	健一	25	¥600	6	13		27			17	24		1		15	
	ZUMBA (ズンバ)	*~**	16:15~17:00	45	亜	希	30	¥600	6			27			17			1		15	
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	19:00~20:00	60	今 井	憲二	25	¥700	6			27			17			1		15	
	ヨガ60	*~**	20:15~21:15	60	千 葉	博 美	30	¥700	6			27			17			1		15	

※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

音楽にあわせて楽しくダイエット!

お好みに合わせて ご参加ください。

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!







その他開催中のクラスのご案内

ヨガクラス増設!

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。



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!



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!

カラダの十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、ケガ予防に繋げます。

★パーソナルトレーニングもございます。



ココロもカラダも爽快!

太極拳 健康づくりに!

美| ∪ 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

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。

