

東京武道館トレーニングルームが変わる!

ご利用者の皆様により安全かつ快適に
トレーニングに励んでいただけるように
2024年の幕開けに変わります!

2024.1.4 THU
朝9:00より

**リニューアル
OPEN!**

混雑緩和対策

フリーウエイト
エリア拡張!

混雑緩和対策

最新トレーニング
マシン増台!
MATRIX

ランニング
マシン
全台入替!

バリアフリー対策

車いす利用者の
導線確保及び拡大!
車いす利用者優先の
エアロバイク導入!

使いやすい
マシンごとの
ゾーニング

マシンの使い方など、
常駐スタッフがいつでも丁寧に
ご案内いたします!
是非、ご利用ください!

事前手続きは不要!

1回利用料 2時間半 500円

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、
すぐにご利用いただけます!!

※工事のため12/28(水)~30(土)は臨時休館、12/31(日)~1/3(水)は年末年始のため全館休館となります。
※臨時休館期間は東京武道館トレーニングルームホームページをご覧ください。

ランナーを応援!

Running Station

ランニングステーション

ロッカー・シャワーが
ご利用いただけます!
レンタルタオル(有料)
も完備しています!



ロッカー シャワー

3ヶ月教室

2024
1~3月期

東京武道館トレーニングルーム
スタジオプログラム
大好評!参加者募集中!

詳細は裏面で
ご覧ください!



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



@tbudoukanb1 1時間毎に配信中!!
(旧 twitter) 東京武道館トレーニングルーム で検索!!

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。

東京武道館
トレーニングルーム
公式LINEが登場!!



東京武道館トレーニングルーム
公式アカウントを友だち追加できます。
今後のお得な情報はもちろん、
スタジオ臨時休講情報なども
配信しますのでご利用ください!



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。

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!》



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1回参加券を
購入してください

800円/30分	900円/45分
1000円/60分	1100円/75分

参加時は、参加券を切り離さずに
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 **800円** (税込)

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、お電話でのご予約は混雑が予想され大変おりにくくなることが予想されます。予めご了承ください。

12.8€9:00より 事前登録受付スタート!

※お電話でのご予約は12:00(予定)~受付スタートとなります。

〈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上お買い求めください。

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】	1月			2月			3月			
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥800			22			26	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			22			26	4	11	25	
	ヨガ75	★★~★★★★	14:00~15:15	75	大嶋 絵里	25	¥800			22			26	4		25	
	登録制 ZUMBA (ズンバ) 12/8(金)9:00~受付開始!	★★~★★	19:00~19:45	45	渡邊 由紀	30	【¥1,200】						26			25	
	ZUMBA (ズンバ) ~Party Style~	★★~★★	20:00~20:45	45	亜 希	30	¥600						26			25	
火	ヨガ60	★★~★★	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥700	9	23		13	20	27	5	12	19	26
	フラダンス	★	11:15~12:15	60	ク ミ コ	25	¥700	9	23		13	20	27	5	12	19	26
	ピラティス	★	12:30~13:15	45	ク ミ コ	25	¥600	9	23		13	20	27	5	12	19	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	9	23		13	20	27	5	12	19	26
	ジャズダンス ビギナー	★★~★★	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥600	9	23		13	20	27	5	12	19	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	9	23		13	20	27	5	12	19	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	9	23		13	20	27	5	12	19	26
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700	9	23		13	20	27	5	12	19	26
	水	スッカリ!シェイプ45	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥600	10	24	31		14	21	28	6	13
ヨガ60		★★~★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥700	10	24	31		14	21	28	6	13	27
太極拳【入門】		★	11:45~12:15	30	平畑 浩敬	25	¥500	10	24	31		14	21	28	6	13	27
太極拳48式&八法五歩		★★~★★★★	12:25~13:25	60	平畑 浩敬	25	¥700	10	24	31		14	21	28	6	13	27
ヨガ75		★★~★★★★	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥800	10	24	31		14	21	28	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	10	24	31		14	21	28	6	13	27
ピラティス		★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	10	24	31		14	21	28	6	13	27
骨盤リズムダイエット		★	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥600	10	24	31		14	21	28	6	13	27
木	ハワイアンフラ	★★~★★	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥700	4	11	25	1	15	22	29	14	21	28
	ヨガ60	★★~★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥700	4	11	25	1	15	22	29	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	4	11	25	1	15	22	29	14	21	28
	登録制 ZUMBA (ズンバ) 12/8(金)9:00~受付開始!	★★~★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	【¥6,000】	4	11	25	1	15	22	29	14	21	28
	スッカリ!シェイプ45	★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥600	4	11	25	1	15	22	29	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	4	11	25	1	15	22	29	14	21	28
金	MOVE BODY ~FIGHT~	★	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥600	4	11	25	1	15	22	29	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	4	11	25	1	15	22	29	14	21	28
	おはよう! 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥500	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15~11:30	75	小林 賀章	25	¥800	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥800	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	元気アップ体操【初級】~60歳から~	★	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥700	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	シンプル エアロ	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥500	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥600	5	12	19	26	2	9	16		8	22
	ZUMBA (ズンバ)	★★~★★	16:15~17:00	45	亜 希	30	¥600	5	12	26		2	9	16		8	22
ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00~20:00	60	今井 憲二	25	¥700	5	12	26		2	9	16		8	22	
ヨガ60	★★~★★	20:15~21:15	60	千葉 博美	30	¥700	5	12	26		2	9	16		8	22	

※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

その他開催中のクラスのご案内

<p>ヨガクラス増設!</p> <p>ヨガ&ストレッチ 初心者向け</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>音楽にあわせて楽しくダイエット!</p> <p>骨盤リズムダイエット</p> <p>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!</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紹介します。詳細はHPにて。</p>
<p>ココロもカラダも爽快!</p> <p>太極拳 健康づくりに!</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>健康で毎日を楽し!</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、爽快感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</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>