

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

2024

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!》

新しい季節に 新しいこと はじめませんか。

ティップネスのノウハウが詰まったプログラムが満載!

ZUMBA 木曜15:45~ 木曜20:30~ のみ
3/1(金) 9:00より事前受付スタート!

※お電話での受付は12:00~となります。
その他クラス受付も3/1(金) 12:00~開始となります

一括払いがお得! 45分一括払いで単価 **600円(税込)**
都度払いの場合は900円(税込)

! 4月より
参加方法が
変わります!

事前登録制!!

回数券制度を終了し、全クラス事前登録
なので最終回まで参加できます!

※詳細は裏面にてご案内しております。

トレーニングルーム情報

リニューアルしてさらに快適に!

① 最新トレーニング
マシン増台!



② フリーウエイト
エリア拡張!



③ ランニングマシン
全台入替!



バリアフリー対策万全!
常駐スタッフによる
サポートで安心!

事前手続き不要!

1回利用 **500円**
2時間半

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!!

ランニング ステーション



ロッカー シャワー

利用OK!



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/>

@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!》



全レッスン 事前登録制!! 事前に登録をすることで当日満員で参加できないという心配はありません!

※回数券制度は2024年3月末で終了しました。

全レッスン一括払いとなります! 一括払い《まとめ割》

初回参加より最終回までまとめてお支払いいただけます。

		30分レッスン	45分レッスン	60分レッスン	75分レッスン
まずは試したいなら!	都度払い 1回券	800円	900円	1,000円	1,100円
全枠参加したいなら!	まとめ払い まとめ割	500円	600円	700円	800円

- ◆レッスンは全て一括前払い精算となります。参加ご希望の方は、登録料金をご持参の上、参加者ご本人又は委任を受けた方(※簡易的な委任状をご持参ください)がトレーニングルーム受付にてお申込みください。
- ◆登録クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場できます。※定員に達していないクラスは都度参加(別料金)ができます。
- ◆登録クラス欠席の場合、期間中1回限り他の同一時間クラスへの振替が可能です。※振替先が満員の場合を除く

※まとめ割は事前購入時のレッスン一括払いに適用され、ご利用者が回数を選択することはできません。※途中参加の場合、受付直後の開催日から受講となります。

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	一括まとめ割 【途中参加可】	4月			5月			6月								
月	ヨガ75	★★~★★★	10:00~11:15	75	宗宮 宏次	25	¥5,600	1		22			13	27	3	10	24					
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	★	11:30~12:30	60	永吉 純子	25	¥4,900	1		22			13	27	3	10	24					
	ヨガ60	★~★★	13:00~14:00	60	大嶋 絵里	25	¥4,900	1		22			13	27	3	10	24					
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30~21:30	60	今井 憲二	6	¥600/回	1	8	15	22			6	13	20	27	3	10	17	24	
	ZUMBA(ズンバ) ~Party Style~	★~★★	20:00~20:45	45	亜 希	30	¥3,600	1	8					13	27	3						
火	ヨガ60	★~★★	10:00~11:00	60	千葉 博美	30	¥7,700	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	フラダンス	★	11:15~12:15	60	ク ミ コ	25	¥7,700	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	ピラティス	★	12:30~13:15	45	ク ミ コ	25	¥6,600	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	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	¥7,700	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	15:30~16:15	45	構井 晃道	25	¥6,600	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★~★★★	16:25~17:10	45	構井 晃道	25	¥6,600	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30~19:30	60	今井 憲二	25	¥600/回	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田 みゆき	25	¥7,700	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11					25
水	スッキリ!シェイプ45	★	9:30~10:15	45	金秋 達哉	25	¥7,800	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ヨガ60	★~★★	10:30~11:30	60	千葉 博美	30	¥9,100	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	太極拳【入門~初級】	★	11:45~12:30	45	平畑 浩敬	25	¥7,800	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	太極拳48式&八法五歩	★★~★★★	12:45~13:45	60	平畑 浩敬	25	¥9,100	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ヨガ75	★★~★★★	14:00~15:15	75	江口 わこ	25	¥10,400	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:20~17:20	60	永吉 純子	25	¥9,100	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ピラティス	★	19:15~20:00	45	佐藤 恭子	25	¥7,800	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	骨盤リズムダイエット	★	20:15~21:00	45	佐藤 恭子	25	¥7,800	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
木	ハワイアンフラ	★~★★	10:00~11:00	60	永吉 純子	30	¥9,100	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	ヨガ60	★~★★	11:15~12:15	60	千葉 博美	30	¥9,100	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	アロマリラックスヨガ60	★~★★	14:00~15:00	60	小林 賀章	25	¥9,100	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	ZUMBA(ズンバ) 3/1(金)9:00~受付開始!	★~★★	15:45~16:30	45	渡邊 由紀	30	¥7,800	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	スッキリ!シェイプ45	★	16:45~17:30	45	金秋 達哉	25	¥7,800	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	17:45~18:30	45	金秋 達哉	25	¥7,800	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	MOVE BODY ~FIGHT~	★	19:30~20:15	45	金秋 達哉	25	¥7,800	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	ZUMBA(ズンバ) 3/1(金)9:00~受付開始!	★~★★	20:30~21:15	45	渡邊 由紀	30	¥7,800	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
金	「短」脂肪燃焼 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金秋 佳代子	20	¥5,000	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	アロマリラックスヨガ60	★★	10:15~11:15	60	小林 賀章	25	¥7,000	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	太極拳24式	★★	11:45~13:00	75	山路 順子	25	¥8,000	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	元気アップ体操【初級】~60歳から~	★	13:15~14:15	60	松野 愛子	25	¥7,000	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	シンプル エアロ	★	14:30~15:00	30	根岸 健一	25	¥4,500	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	ピラティス & ストレッチ	★★	15:10~15:55	45	根岸 健一	25	¥5,400	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	16:10~16:55	45	亜 希	30	¥6,000	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00~20:00	60	今井 憲二	25	¥600/回	5	19			10	17	24	31	7	14	21	28			

※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</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! シェイプアップや体づくりにも。</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、爽やか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>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>