



# トレーニングルームの 1回500円でマシンが誰でも使える!

月会費ではなく1回ごとの手軽さだから通いやすい。駐車場も駐輪場も完備。毎日が忙しくても、そこに運動する場所があれば健康を維持することができる。だから、身近な東京武道館トレーニングルームで運動習慣を始めませんか。

事前手続きは不要!

1回利用料  
2時間半 **¥500**

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!!

※高校生相当以上の利用者が対象



バリアフリー  
対策万全で  
どなたでも安心!



初心者でもOK  
常駐スタッフが  
サポート!



最新トレーニング  
マシン多数完備!  
**MATRIX**



**有酸素系マシンエリア**

基礎体力の向上に最適。脂肪燃焼にも効果的。運動初心者でも無理なく始められます!



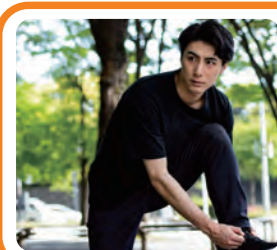
**トレーニングマシンエリア**

気になるカラダの部位の引き締めにも効果的。ご自分の体力や筋力にあわせられます!



**フリーウエイトエリア**

ベンチプレスやパワーラック、ダンベルなど最新機器を完備。マシンではもの足りない方へ!



**快適なランニングをしませんか!**

## ランニングステーション

ランナーの方、ランニングステーションとして当館をご利用ください!  
ロッカー・シャワーが利用可能! レンタルタオル(有料)も完備。



## 東京武道館トレーニングルーム

お問合せ TEL.03-5682-3531

〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1(東京武道館地下)

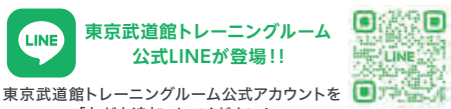
◆営業時間/●月～土/9:00～22:00 最終入場は21:15(マシン利用は21:45まで)  
●日・祝日/9:00～21:00 最終入場は20:15(マシン利用は20:45まで)

◆休館日/年末年始(12/31～1/3) その他はWEBか館内掲示板をご覧ください



**P** 構内駐車場完備  
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。



今後のおトクな情報はもちろん、スタジオ臨時休講情報なども配信しますのでご活用ください!



施設の詳細は公式サイトから!  
<https://tbudoukan.jp/>

東京武道館トレーニングルーム

**X** @tbudoukanb1 1時間毎に配信中!!  
東京武道館トレーニングルーム

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

地域の皆さまのための身近な運動施設です

# 東京武道館 トレーニングルーム

スポーツクラブさながらの充実運動施設が

# こんな身近にあるのを ご存じですか?

気軽に健康づくりを始めませんか。

ココには、豊富なトレーニングマシンやスタジオプログラムが充実しているので気軽に始められます

**トレーニング  
ルーム**  
1回500円!  
(2.5時間)

**スタジオ  
プログラム**  
3ヶ月教室



# 東京武道館トレーニンググループのスタジオプログラムなら3ヶ月ごとだから続けやすい!

健康づくりにちょうどいい  
3ヶ月ごとのプログラムなので、  
始めやすく続けやすい!

体質改善やシェイプアップには、無理せず続けることで効果があらわれるといわれています。また、続けるのは自信がないという方や、色々なプログラムにチャレンジしてみたい方にも無理せず楽しんでいただけます。月曜日～金曜日まで多様なプログラムを開催!  
1回体験もごさいます。ぜひご参加ください!

## 全プログラム **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!

全プログラム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きます。

		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 <b>1回券</b>	800円	900円	1,000円	1,100円
全枠参加したいなら!	まとめ払い <b>まとめ割</b>	<b>500円</b>	<b>600円</b>	<b>700円</b>	<b>800円</b>

※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。

- ◆プログラムに参加登録する方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。
- ◆登録クラスのプログラム開始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きます

## 人気プログラムを少しだけ紹介!

※2024年6月時点のプログラムです

アクティブに  
動きたい方に  
おすすめ  
プログラム

楽しくカラダを動かすなら!

### エアロビクス



シンプルでやさしい動きの初心者向けエアロビクス。脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップや体力づくりにも効果的です!

とにかく楽しく動きたい方に!

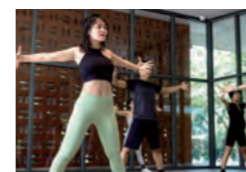
### MOVE BODY ~FIGHT~



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、爽快な汗を流す格闘技の動きを取り入れた大人気プログラム!

音楽によって脂肪燃焼したい方に!

### ZUMBA



ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせて楽しむダンスフィットネス。しっかり汗がかけるエクササイズです!

基礎体力を向上したい方に!

### カラダづくりサークル



いつまでも元気で過ごすためには筋力や体力を備えることが大切。サーキットレーニング形式のクラスで正しい運動を指導します!

ゆっくり  
調整したい方に  
おすすめ  
プログラム

ヨガを始めたい方の初心者向けクラス

### ヨガ&ストレッチ



初めてヨガをするならこのクラス! やさしいヨガのストレッチでカラダの凝りをほぐしてココロもカラダもリラックスしていきます。

ヒーリング効果を高めるヨガ

### アロマヨガ



アロマオイルの芳香浴を楽しみながらヨガを行います。心身の疲労回復を目的としたストレッチを行うリラクゼーションクラスです。

ゆるゆる体操で肩こり腰痛を改善

### ゆったり肩腰メンテ



運動不足が続くと関節が固くなって、肩こりや腰痛などの原因になります。肩まわりと股関節のストレッチでゆったりとほぐします。

健康に過ごしたい60歳以上のクラス

### 元気アップ体操



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。

趣味を  
増やしたい方に  
おすすめ  
プログラム

健康づくりに!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最適。

フラ経験のない人も楽しめるクラス

### ハワイアン



フラの音楽と振り付けを楽しむクラス。フラ経験のない方でも楽しめ、お稽古ごとのような「学び」の充実感も盛り込まれたプログラム。

本格的なレッスンで楽しく上達!

### ジャズダンス



キレイのいいリズムに乗せて、ベーシックなものからファンキーなものまで、経験者も初心者の方もどなたでも楽しめるプログラム。

カラダの土台となる筋肉を鍛える!

### ピラティス



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さいます。詳細はHPにて。