

健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン! これなら、どんどんチャレンジできる!

東京体育館の3ヶ月教室

2017年
4~6月期

参加者
募集!

3/11(土)9:00より 予約スタート!!



プール・ジム情報 東京体育館の充実施設をご利用ください!

初心者の方でも丁寧なサポートで安心!



50mプールは8コース、25mプールは6コース! プールの聖地で泳ごう!



目的に合わせて利用いただける2つのトレーニングルームを完備!

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なしで、すぐにご利用できます!!

1回利用料 2時間半 **600円**



フィットネスクラブ
ティップネス

東京体育館フィットネスエリア

〈プール・トレーニングルーム・スタジオ〉

TEL.03-5474-2114

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
ジムエリアは、(株)ティップネスが運営しています。

住所 151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1(メインアリーナ正面入口右側)

ご利用時間 平日/9:00~23:00 土曜/9:00~22:00 日・祝/9:00~21:00
※ジム、プールは閉館時刻の15分前に終了。

交通アクセスは ◆JR「千駄ヶ谷駅」より徒歩1分 ◆都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4出口より徒歩1分

東京体育館ティップネス

検索

<http://www.totai-tip.jp>



共用駐車場66台完備!!

110円/60分(3時間まで)
※駐車場は大会、イベント等により
貸切となる場合があります。



スタジオ・プール・サークル

東京体育館の3ヶ月教室

2017年 4~6月期

好きなクラスに3ヶ月単位で参加できます!!
健康調整系からシェイプアップ系など豊富なレッスンを
ご用意しています! 色々なことにトライしたい方にも、
初心者の方にも不安なく参加でき、無駄がありません!!

3/11(土) 9:00より受付スタート!!

WEB予約も同時スタート!

東京体育館ティップネス

検索

《WEB予約した方には来館ポイント 900P プレゼント!》

お申込み方法



- ◆東京体育館フィットネスHPの **教室プログラム WEB予約はコチラ** よりご予約の上、各クラスの料金をご持参しフロントにてご登録ください。*直接店頭での登録もお受けできます。
- ◆新規登録のお客様は下記料金とは別に会員証発行料として520円が別途発生いたします。
- ◆各クラスは定員がございますのでお早めにご予約ください。

電話受付は
行っておりません。

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	回数	料金 (3ヶ月料金)	開催日												
								4月			5月			6月						
月	いきいきワクワク体操	★	10:00~11:00	介護予防指導員	40	11	¥6,820	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
	バレエ基礎~バー&センターレッスン~	★~★★	11:10~12:10	鈴木 まり子	20	11	¥6,820	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
	ヨガ60	★	12:55~13:55	坂出 哲子	40	11	¥6,820	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
	ピンヤサヨガ60	★~★★	14:10~15:10	吉橋 扶実子	40	11	¥6,820	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
	やさしいバレエ45	★	19:00~19:45	高羽 英美	20	11	¥5,720	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
	バレエ60	★★	19:55~20:55	高羽 英美	20	11	¥6,820	3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	26		
火	HULA60~シェイプ&ストレッチ~	★	11:00~12:00	山澤 理恵	40	9	¥5,580	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
	体のバランスを整えるピラティス	★~★★	13:00~13:45	日下 健一郎	40	9	¥4,680	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
	かんたんエアロ40	★	13:55~14:35	日下 健一郎	40	9	¥4,680	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
	アロマヒーリング45	★	14:45~15:30	日下 健一郎	40	9	¥4,680	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
	ヨガ60	★	19:00~20:00	坂出 哲子	40	9	¥5,580	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
	エアロ1~シェイプ~	★	20:15~20:55	坂出 哲子	40	9	¥4,680	4	18	25	2	9	16	30	6	13				
水	ヨガ75	★★	10:00~11:15	山崎 知子	40	10	¥7,200	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28			
	ステップ1~かんたん~	★	11:25~12:05	吉田 みゆき	40	10	¥5,200	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28			
	BAILA BAILA45	★~★★	14:05~14:50	小川 麻衣	40	10	¥5,200	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28			
	アドバンスエアロ~アンチエイジング~	★★	19:00~20:00	山澤 理恵	40	10	¥6,200	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28			
	パワーラッシュ45	★★	20:15~21:00	中村 大祐	20	10	¥5,200	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28			
木	太極拳75~入門から24式~	★	10:00~11:15	前田 祥子	40	12	¥8,640	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
	QUEEN'S YOGA45	★~★★	12:55~13:40	ippei	40	12	¥6,240	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
	マットピラティス45	★~★★	19:45~20:30	小柳 光	40	12	¥6,240	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
	ピンヤサヨガ45~初級~	★	20:45~21:30	小柳 光	40	12	¥6,240	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
金	はじめてベリーダンスフィットネス	★	10:15~11:00	小川 麻衣	40	12	¥6,240	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
	ヨガ75	★★	11:15~12:30	高屋 由紀子	40	12	¥8,640	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
	太極拳75	★★	12:45~14:00	田辺 文子	40	12	¥8,640	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
	キックシェイプ45	★★	14:15~15:00	金子 絵美	40	12	¥6,240	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
	バレエ75	★★~★★★	19:40~20:55	高羽 英美	20	12	¥8,640	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
土	太極拳75	★★	10:00~11:15	葉室 なみ	40	12	¥8,640	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	
	ヨガ75	★★	13:00~14:15	竹内 正子	40	12	¥8,640	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	
日	パワーラッシュ45	★★	13:55~14:40	中村 大祐	20	13	¥6,760	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ファイティングラッシュ45	★★	14:55~15:40	佐藤 和由	40	13	¥6,760	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	★★	15:50~16:35	YUCCO	40	13	¥6,760	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	ヨガ75	★★	16:50~18:05	高屋 由紀子	40	13	¥9,360	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25

※上記のレッスン以外もございます。詳しくはフロントまでお問合せください。*インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。

1回スクール

特別有料スクールも募集!! 施設利用料600円(2時間30分)が別途かかります。

※記載日が担当者の都合により休講になる場合がございます。*1回スクールはWEB予約できません(店頭・電話予約のみ)。詳細は店舗へお問い合わせください。*プレミアムメドレーの詳細は東京体育館ティップネスのホームページをご確認ください。

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	料金 (1回料金)	開催日											
							4月			5月			6月					
水	バレエ基礎~初級90	★~★★	12:20~13:50	高羽 英美	40	¥2,000	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28		
	少人数制バレエスクール	★~★★	14:00~15:30	高羽 英美	8	¥2,160	5	19	26	10	17	31	7	14	21	28		
木	ハタヨーガテクニック	★~★★	13:50~14:50	ippei	20	¥1,500	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
土	プレミアムメドレー(担当・内容 週替わり)	★★	11:30~12:45	GROW POINT	40	¥2,160	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24

おとなの水泳教室

KITAJIMA AQUATICS・JSBのトップスイマーや元オリンピック選手、世界大会出場した講師が勢ぞろい。お客様に合ったレッスン内容をたくさんご用意しております。
開催日、回数、内容、料金は月によって変動いたします。(3ヶ月・2ヶ月・1ヶ月スクールをご準備しております)
またお払いでお得な料金で受講も1回参加も可能です。

予約開始日、予約方法、内容など詳細は、
東京体育館ティップネスの
ホームページをご確認ください。



レッスンのご案内

体のバランスを整えるピラティス

鍛えにくいインナーマッスを刺激し、正しい姿勢と美しいスタイル取り戻します。



ヨガ60/75

呼吸法とヨガ独特のポーズを中心におこなうプログラムです。
心身のリラクゼーションと調整を目的としています。



太極拳60/75

氣と技を取り入れた中国伝統武術を学ぶクラスです。
緩やかな動作と独特な呼吸法で代謝や内臓機能を高めていきます。



いきいきワクワク体操

介護予防運動指導員による高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通じて、転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。



TIPNESS オリジナルレッスン

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

ユニバーサルミュージック所属の超有名海外アーティストの楽曲に乗せて、かっこよく踊ります!



TIPNESS オリジナルレッスン

BAILA BAILA45

スペイン発の新感覚ダンスエクササイズです。上半身を揺さぶるようなコリオ(振付)を、思うまま、感じるままに踊ります。



TIPNESS オリジナルレッスン

パワーラッシュ45

専用のバーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングをおこなうプログラム。引き締まったボディラインづくりを目指します。



TIPNESS オリジナルレッスン

ファイティングラッシュ45

ボクシング、ムエタイ、空手、カンフーなど様々な格闘技の動きをミックスしたクラス。有酸素効果、ストレス発散にもおすすめです。

