

東京体育館3ヶ月教室

動き出したくなる春! 運動不足解消にちょうどいいレッスン満載!

2023
4月~6月期

好評
受付中

健康づくりにちょうどいい
3ヶ月ごとのレッスン!
ココならトライしやすい!



ティップネスのノウハウが詰まった
最新のプログラムなど人気教室を多数ラインナップ!



東京体育館ティップネスで 運動習慣を身につけましょう!

東京体育館の充実施設をご利用ください!



50mと25mの本格プール!



2つのトレーニングエリア完備!

初心者の方でも
サポート体制で
安心です!

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**

※4月以降は料金変更となる予定があります。



フィットネスクラブ
ティップネス

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
フィットネスエリアは株式会社ティップネスの運営です。

東京体育館 ティップネス

〈プール・トレーニングルーム・スタジオ〉

TEL.03-6380-4792



<https://total-tip.jp>

東京体育館ティップネス

@TIPNESS_TOKYO_GYMNASIUM

フィットネスエリア

プール・スタジオ・トレーニングルーム



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/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。

休館日 4月25日(火)~27日(木)、5月15日(月)・16日(火)、6月7日(水)・8日(木)

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

共用
駐車場 **66台完備!**

400円/180分まで

※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。



好きなクラスに3ヶ月単位で参加できる

東京体育館3ヶ月教室

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！！

2023/4～6月期 参加者受付中！

定員になり次第締切ります。

お申込み方法 **ただ今、WEB・電話受付は行っておりません。**

お申込には下記のものをご持参いただきお手続きください

初回登録手数料
1,100円(税込)

参加教室受講料金
(下記表よりご確認ください)

ご本人確認が
できるもの

■各教室の受講料をご持参いただき、初回レッスン参加当日までにフロントにてご登録ください。
■当日は、スポーツウェア・室内シューズを持参の上、フロントにお越しください。
教室の前後30分以内で更衣などをしていただきます。

祝日限定！無料レッスン開催！！

4.29

昭和の日

5.3

憲法記念日

5.4

みどりの日

5.5

こどもの日

施設利用料だけで
参加OK！

無料レッスン実施クラスなどの詳細はお問合せください。

クラスのご案内

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	ヨガ75	★	12:00~13:15	高橋 有紀	40	12	¥9,240		3	10	17	24	1	8		22	29		5	12	19	26
	はじめてエアロ40	★	13:35~14:15	渡辺 藤美恵	40	12	¥6,600		3	10	17	24	1	8		22	29		5	12	19	26
	ヨガ75	★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	40	12	¥9,240		3	10	17	24	1	8		22	29		5	12	19	26
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	高羽 英美	40	12	¥7,920		3	10	17	24	1	8		22	29		5	12	19	26
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40~10:25	naho	40	11	¥6,050		4	11	18		2	9		23	30		6	13	20	27
	HULA HULA	★	10:45~11:30	naho	40	11	¥6,050		4	11	18		2	9		23	30		6	13	20	27
	ヨガ75	★	12:00~13:15	sayaka	40	11	¥8,470		4	11	18		2	9		23	30		6	13	20	27
	ストリートダンス60	★	19:00~20:00	クニオキ	40	11	¥7,260		4	11	18		2	9		23	30		6	13	20	27
水	ヨガ75	★	9:30~10:45	沼田 加寿子	40	10	¥7,700		5	12	19			10	17	24	31			14	21	28
	太極拳60	★	11:00~12:00	田辺 文子	40	10	¥6,600		5	12	19			10	17	24	31			14	21	28
	エアロ2	★★	19:00~20:00	寺垣 聖子	40	10	¥6,600		5	12	19			10	17	24	31			14	21	28
	ヨガ60	★	20:30~21:30	SEIHO	40	10	¥6,600		5	12	19			10	17	24	31			14	21	28
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00~13:00	和田 敦子	40	10	¥6,600		6	13	20			11	18	25		1		15	22	29
	ヴィンヤサヨガ60	★★	14:00~15:00	戸高 景子	40	10	¥6,600		6	13	20			11	18	25		1		15	22	29
	【MOVE BODY】FIGHT45	★★★★	20:30~21:15	佐久間 遥	40	10	¥5,500		6	13	20			11	18	25		1		15	22	29
金	HIPHOP60	★	10:45~11:45	永井 京子	40	12	¥7,920		7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30
	バレエ60	★★★	12:10~13:10	高羽 英美	40	12	¥7,920		7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30
	ジャズダンス60	★	19:00~20:00	CHIKA	40	12	¥7,920		7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30
	ヨガ60	★	20:15~21:15	天野 正太郎	40	12	¥7,920		7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30
土	ヨガ75	★	9:30~10:45	小柳 光	40	12	¥9,240	1	8	15	22		6	13	20	27		3	10	17	24	
	ヨガ60	★	14:00~15:00	亜彩	40	12	¥7,920	1	8	15	22		6	13	20	27		3	10	17	24	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30~10:15	上岡 雅子	40	13	¥7,150	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
	HATHA YOGAディープブレスフロー60	★★	10:30~11:30	上岡 雅子	40	13	¥8,580	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
	骨盤リズムダイエット45	★	11:45~12:30	MIEKO	40	13	¥7,150	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
	ヨガ60	★	13:00~14:00	yukko	40	13	¥8,580	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	

※上記のレッスン以外にもございます。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。

■4/29(土)・5/3(水)・4(木)・5(金)は、祝日のため9:00～21:00までの短縮営業となります。予めご了承くださいまして、その都度、【東京体育館ティップネス】のホームページ〈大切なお知らせ〉欄をご確認ください。

レッスンのご案内

TIPNESS オリジナルレッスン

【MOVE BODY】
FIGHT45

空手やキックボクシングなどの動作をリズムよく繰り返し、心肺機能を高めます。



はじめてエアロ

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動です。
初心者向けの簡単なステップと振付でどなたでも参加いただけるクラスです。



骨盤リズムダイエット

初めての方でもかんたん、楽しく、くびれメイク！リズムに合わせてしなやかに、正しく動いて、無理なく美ボディを目指しましょう！
※室内シューズが必要です。



カラダほぐすYOGA

日々の疲労やコリ・ストレスにヨガで優しくアプローチ。とことん心地良さを追求し、カラダを“ほぐす”ことにこだわったクラスです。



もっと水泳の技術を磨きたい小学生～高校生のお子様に最適なクラスです！

上級キッズスイミング

有料スクール

場 所 25mプール 定 員 各15名 曜 日 毎月曜日

受講料 毎月¥2,750(税込)×レッスン回数



さが もとき
嵯峨 基コーチ
・バラスイマーコーチ
・マスターズチーム運営
・キタジマアクアティクス

絶賛
受付中！

お申込み方法など、詳しくは
総合受付までお越しください。

クラス	時間	対象
スキルアップクラス(泳法技術の習得)	17:00～18:00	小学生～高校生 4泳法完泳済み
タイムアップクラス(自己ベストの更新)	18:10～19:10	小学生～高校生 個人メドレー2'10以上



おとなの水泳教室

水泳初心者の方から、レベルアップしたい方まで！

KITAJIMAQUATICS・JSBのトップスイマーや元オリンピック選手など世界大会出場の講師が勢揃い。お客様に合ったレッスン内容を多彩に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ヶ月スクールをご準備しております)。まとも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。

