

# 東京体育館3ヶ月教室

スポーツの秋! コロナ禍の運動不足解消に! 運動スタート!

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!

2022  
10月~12月

好評  
受付中!

参加費  
無料!

10.10<sup>MON</sup>  
スポーツの日  
10:00-16:00

東京体育館  
スポーツフェスタ2022  
/開/催/決/定/

フィットネスエリア

プール トレーニングルーム

無料開放!

※トレーニングルームのご利用は高校生以上となります。



卓球や新しいスポーツやアトラクションなど

子どもから大人まで楽しめる  
イベント盛りだくさん!

※当日のスタジオ、アクアレッスン、パーソナルセッション、その他指導は全て休講及びご利用いただけません。

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!



## 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

TIPNESS

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

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

<https://total-tip.jp>

東京体育館ティップネス



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 10/26(水)・27(木)、11/15(火)~17(木)、12/14(水)・31(土) ※12/28(水)~30(金) 時短営業9:00~21:00

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!

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。



# 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!!



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  
550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。

**2022/10~12月 参加者受付中!**

定員になり次第締切ります。

**祝日限定! 無料レッスン開催!!**

11.3  
文化の日

11.23  
勤労感謝の日

施設利用料

**¥600だけでOK!**

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												
								10月				11月				12月				
月	ヨガ75	★★	12:00~13:15	高橋 有紀	40	12	¥9,240	3	17	24	31	7	14	21	28	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	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ヨガ75	★~★★	17:15~18:30	葉袋 利恵子	40	12	¥9,240	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	バレエ60	★★★	19:45~20:45	田島 由佳	40	12	¥7,920	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
火	HULA HULA	★★	10:45~11:30	naho	40	12	¥6,600	4	11	18	25	1	8	22	29	6	13	20	27	
	ヨガ75	★★	12:00~13:15	sayaka	40	12	¥9,240	4	11	18	25	1	8	22	29	6	13	20	27	
	マットピラティス45	★~★★	13:30~14:15	鈴木 貴幸	40	12	¥6,600	4	11	18	25	1	8	22	29	6	13	20	27	
	ストリートダンス60	★★★	19:00~20:00	クニオキ	40	12	¥7,920	4	11	18	25	1	8	22	29	6	13	20	27	
水	ヨガ75	★★	9:30~10:45	沼田 加寿子	40	9	¥6,930	5	12	19	2	9	23	30	7	21	28			
	太極拳60	★★	11:00~12:00	田辺 文子	40	9	¥5,940	5	12	19	2	9	23	30	7	21	28			
	バレエ60	★★★	13:45~14:45	田村 葵	40	9	¥5,940	5	12	19	2	9		30	7	21	28			
	エアロ2	★★★	19:00~20:00	寺垣 聖子	40	7	¥4,620	5	12	19				30	7	21	28			
	ヨガ60	★★	20:20~21:20	SEIHO	40	8	¥5,280	5	12	19	2	9		30	7	21				
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		3	10	24	1	8	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		3	10	24	1	8	15	22	29	
	[MOVE BODY] FIGHT45	★★★★	20:30~21:15	佐久間 遥	40	9	¥4,950	6	13	20			10	24	1	8	15	22		
金	HIPHOP60	★★★	10:45~11:45	kanako	40	13	¥8,580	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	バレエ60	★★★	12:10~13:10	高羽 英美	40	13	¥8,580	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	ジャズダンス60	★★★	19:00~20:00	CHIKA	40	13	¥8,580	7	14	21	28	4	11	18	25	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	4	11	18	25	2	9	16	23	
土	ヨガ75	★★	9:30~10:45	小柳 光	40	13	¥10,010	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
	ヨガ60	★~★★	13:15~14:15	亜彩	40	13	¥8,580	1	8	15	22	29	5	12	19	26	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	6	13	20	27	4	11	18	25
	HATHA YOGAディープブレスフロウ60	★★★	10:30~11:30	上岡 雅子	40	13	¥8,580	2	9	16	23	30	6	13	20	27	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	6	13	20	27	4	11	18	25
	ヨガ60	★~★★	13:00~14:00	yukko	40	13	¥8,580	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25

※上記のレッスン以外もごございます。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。※祝日は、一部通常スケジュールと異なる場合がございます。  
※10/10(月)は、「スポーツフェスタ2022」開催のため、スタジオ・アクアレッスンは全て休講となります。※12/28(水)~30(金)は年末年始営業のため、9:00~21:00までの短縮営業となります。

レッスンのご案内

## 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!



## 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。



## ヨガ60/75

呼吸法とヨガ独特のポーズ  
を中心におこなう人気の  
プログラムです。  
心身のリラクセスと調整を  
目的としています。



## 太極拳60

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。



## 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。



## マットピラティス

鍛えにくいインナーマッ  
スルを刺激しコアを強化  
することで、正しい姿勢  
と美しいスタイルを取り  
戻します。



## HULA HULA

女性らしい心と体を目指す  
プログラム。フラの基本を  
踏まえながらも、本格的に  
なりすぎず、フラ経験のな  
い人も楽しめるクラスです。



## ストリートダンス60

HIPHOPやR&Bの音楽に  
合わせて振付をし、基礎的  
な動きを覚えながら楽しく  
カラダを動かして汗をかく  
クラスです。



## HATHA YOGA ディープブレスフロウ60

「ハ」には吸う息、「タ」には  
吐く息と言う意味もあり、  
レッスンでは呼吸を意識し  
て、自分自身と向き合います。



## おとなの水泳教室

はじめての方から、レベルアップしたい方まで

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。

KITAJIMAQUATICS・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。

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。

