東京体育館3ヶ月教室

ウイルスに負けない元気なカラダづくりに! ちょうどいいレッスン満載!

2023
1月～3月期
好評
受付中

参加者募集!

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

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㈱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://totai-tip.jp
東京体育館ティップネス

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　1/1(日)・2(月)・17(火)、2/13(月)・14(火)、3/7(火)～9(木) ※2022/12/28(水)～2023/1/3(火)時短営業9:00～21:00

交通アクセスは　◆JR「千駄ケ谷駅」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。

お好きなクラスに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!!

2023/1～3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	参加教室受講料金	ご本人確認が
550円(税込)	(下記表よりご確認ください)	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!!

1.9 成人の日 / 2.11 建国記念の日 / 2.23 天皇誕生日 / 3.21 春分の日

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 1月					2月					3月				
月	ヨガ75	★	12:00～13:15	高橋　有紀	40	10	¥7,700		9	16	23	30		6		20	27		6	13	20	27
	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺　藤美恵	40	10	¥5,500		9	16	23	30		6		20	27		6	13	20	27
	ヨガ75	★	17:15～18:30	薬袋　利恵子	40	10	¥7,700		9	16	23	30		6		20	27		6	13	20	27
	バレエ60	★★★	19:45～20:45	田島　由佳	40	10	¥6,600		9	16	23	30		6		20	27		6	13	20	27
火	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	40	9	¥4,950	3	10		24	31		7		21	28			14	21	28
	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	40	9	¥6,930	3	10		24	31		7		21	28			14	21	28
	マットピラティス45	★★	13:30～14:15	鈴木　貴幸	40	8	¥4,400		10		24	31		7		21	28			14	21	28
	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	40	9	¥5,940	3	10		24	31		7		21	28			14		28
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田　加寿子	40	12	¥9,240	4	11	18	25		1	8	15	22		1		15	22	29
	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺　文子	40	12	¥7,920	4	11	18	25		1	8	15	22		1		15	22	29
	バレエ60	★★★	13:45～14:45	田村　葵	40	12	¥7,920	4	11	18	25		1	8	15	22		1		15	22	29
	ヨガ60	★	20:20～21:20	SEIHO	40	12	¥7,920	4	11	18	25		1	8	15	22		1		15	22	29
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00～13:00	和田　敦子	40	11	¥7,260	5	12	19	26		2	9	16	23		2		16	23	30
	ヴィンヤサヨガ60	★★	14:00～15:00	戸髙　景子	40	11	¥7,260	5	12	19	26		2	9	16	23		2		16	23	30
	【MOVE BODY】FIGHT45	★★★★	20:30～21:15	佐久間　遥	40	11	¥6,050	5	12	19	26		2	9	16			2		16	23	30
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	kanako	40	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	バレエ60	★★★	12:10～13:10	高羽　英美	40	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ジャズダンス60	★	19:00～20:00	CHIKA	40	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ヨガ60	★	20:15～21:15	天野　正太郎	40	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	小柳　光	40	11	¥8,470	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ヨガ60	★	13:15～14:15	亜彩	40	11	¥7,260	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡　雅子	40	12	¥6,600	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	HATHA YOGAディープブレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡　雅子	40	12	¥7,920	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	骨盤リズムダイエット45	★	11:45～12:30	MIEKO	40	12	¥6,600	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	40	12	¥7,920	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

※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。※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。
■1月3日(火)は年始営業のため、9:00～21:00までの短縮営業となります。祝日ではございませんので施設利用料600円とは別に、各レッスンの料金が発生いたします。※12月31日(土)～1月2日(月)は年末年始休館となります。
■スケジュール内の赤枠は、祝日無料レッスン開催日です。レッスン料は発生致しません。施設利用料600円のお支払いだけで参加いただけます。

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！

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。

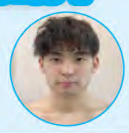
NEW SCHOOL!

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のクラスです！

上級キッズスイミング 有料スクール

2023.1.16(月)より開講！

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

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

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。

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)。まとめ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。