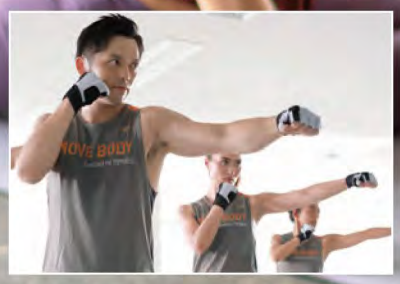
東京体育館3ヶ月教室

寒さに負けないカラダづくりにちょうどいいレッスンが満載!

2024
1月～3月
12/15(金)
受付開始!

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
人気教室をラインナップ!



健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン!
ここ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 **700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

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

〈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
@TIPNESS_TOKYO_GYMNASIUM

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月1日(月)、2日(火)、10日(水)、2月19日(月)、20日(火)、3月11日(月)～13日(水)
短縮営業	〈祝日〉1月8日(月)、2月11日(日)、2月12日(月)、23日(金)、3月20日(水)、〈年末年始〉12月28日(木)～30日(土)、1月3日(水)は9:00～21:00までの短縮営業となります。
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 **75台完備!**
(第1駐車場40台、第2駐車場35台)
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。

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!!

2024/1～3月 | 12/15(金)より受付開始

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
1,100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!! 施設利用料 ¥700 だけでOK!

1.8 成人の日 | 2.11 建国記念の日 | 2.12 振替休日 | 2.23 天皇誕生日 | 3.20 春分の日

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	50	8	¥6,160		祝日無料レッスン	15	22	29		5	祝日無料レッスン		26		4		18	25
月	はじめてエアロ40	★	13:35～14:15	渡辺　藤美恵	50	8	¥4,400			15	22	29		5			26		4		18	25
月	ヨガ75	★	17:15～18:30	薬袋　利恵子	50	8	¥6,160			15	22	29		5			26		4		18	25
月	バレエ60	★★★	19:45～20:45	高羽　英美	50	8	¥5,280			15	22	29		5			26		4		18	25
火	カラダほぐすYOGA45	★	9:40～10:25	naho	50	10	¥5,500		9	16	23	30		6	13		27		5		19	26
火	HULA HULA	★	10:45～11:30	naho	50	10	¥5,500		9	16	23	30		6	13		27		5		19	26
火	ヨガ75	★	12:00～13:15	sayaka	50	10	¥7,700		9	16	23	30		6	13		27		5		19	26
火	マットピラティス45	★	13:30～14:15	亜希	50	10	¥5,500		9	16	23	30		6	13		27		5		19	26
火	ストリートダンス60	★	19:00～20:00	クニオキ	50	10	¥6,600		9	16	23	30		6	13		27		5		19	26
水	ヨガ75	★	9:30～10:45	沼田　加寿子	50	9	¥6,930			17	24	31		7	14	21	28		6		祝日無料レッスン	27
水	太極拳60	★	11:00～12:00	田辺　文子	50	9	¥5,940			17	24	31		7	14	21	28		6			27
水	バレエ60	★★★	14:00～15:00	ゆかこ	50	9	¥5,940			17	24	31		7	14	21	28		6			27
水	ヨガ60	★	20:30～21:30	SEIHO	50	9	¥5,940			17	24	31		7	14	21	28		6			27
木	アロマヒーリングストレッチ60	★	12:00～13:00	和田　敦子	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
木	ヴィンヤサヨガ60	★★	14:00～15:00	戸髙　景子	50	13	¥8,580	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
木	【MOVE BODY】FIGHT45	★★★★	20:30～21:15	佐久間　遥	50	13	¥7,150	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
金	HIPHOP60	★	10:45～11:45	永井　京子	50	12	¥7,920	5	12	19	26		2	9	16	祝日無料レッスン		1	8	15	22	29
金	バレエ60	★★★	12:10～13:10	高羽　英美	50	12	¥7,920	5	12	19	26		2	9	16			1	8	15	22	29
金	ジャズダンス60	★	19:00～20:00	CHIKA	50	12	¥7,920	5	12	19	26		2	9	16			1	8	15	22	29
金	ヨガ60	★	20:15～21:15	天野　正太郎	50	12	¥7,920	5	12	19	26		2	9	16			1	8	15	22	29
土	ヨガ75	★	9:30～10:45	小柳　光	50	13	¥10,010	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
土	ヨガ60	★	14:00～15:00	亜彩	50	13	¥8,580	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
日	カラダほぐすYOGA45	★	9:30～10:15	上岡　雅子	50	12	¥6,600	7	14	21	28		4	祝日無料レッスン	18	25		3	10	17	24	31
日	HATHA YOGAディープブレスフロウ60	★★	10:30～11:30	上岡　雅子	50	12	¥7,920	7	14	21	28		4		18	25		3	10	17	24	31
日	骨盤リズムダイエット45	★	11:45～12:30	MIEKO	50	12	¥6,600	7	14	21	28		4		18	25		3	10	17	24	31
日	ヨガ60	★	13:00～14:00	yukko	50	12	¥7,920	7	14	21	28		4		18	25		3	10	17	24	31

※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。 ■1/3(水)は、ジム・プールエリアのみの営業となります。予めご了承ください。
■ 1/8(月)、2/11(日)、12(月)、23日(金)、3月20日(水)は、祝日のため9:00～21:00までの短縮営業となります。
祝日スケジュールは一部通常と異なります。予めご了承いただきまして、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(抜粋)

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。

HIPHOP60

リズムにのって楽しくカラダを動かして汗をかくクラスです。初めての方も大歓迎！ 基礎的な動きからはじめるので安心です。

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！

ヴィンヤサヨガ60

呼吸と身体の動きを連動させて流れるようなポーズを連続して行うヨガで、基礎代謝の向上や脂肪燃焼効果が期待できます。

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のクラスです！

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
・パラスイマーコーチ
・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
タイムアップクラス	18:10～19:10	小学生～高校生 4泳法完泳(25m)

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。

絶賛受付中!

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。