

# 東京体育館

## 個人利用施設利用案内



### 【利用料金】

対象	券種	料金	利用単位	ご利用条件等
一般 (15歳以上、 中学生を除く)	プール/ トレーニング ルーム 共通利用券	700円	2時間 30分	プール:50m(全8レーン)・25m(全6レーン) トレーニングルーム:一般的なジムエリアとフリーウエイトエリアの2施設を用意しています。 ※中学生以下はプールのみ利用券(超過料金:350円/1時間)
	1日 利用券	3,000円	1日	プール・トレーニングルーム・スタジオが利用でき、ショートプログラムの他、スタジオレッスン(有料を除く)も参加可能です。
	陸上 競技場	200円	2時間	トラック1周200m、オールウェザータラック (超過料金:100円/1時間)
	健康体力 相談	2,470円	1回	全身持久力測定、筋力測定の相談は予約制(1か月前から)。栄養相談は予約不要、トレーニングルームの利用料にて受けられます。
中学生 以下	屋内 プール	300円	2時間 30分	50m:中学生の方及び泳力認定証を受けた小学生が利用できます。 25m(全6レーン):3歳以上(オムツのとれている方)が利用できません。 幼児・小学3年生以下の児童の利用及び小学生以下が17時以降に利用する場合は、保護者(18歳以上)の方も一緒に泳いでください。 (超過料金:150円/1時間)
	陸上 競技場	100円	2時間	小学生以上の方がご利用できます。かけっこ教室等の団体利用はご遠慮ください。 (超過料金:50円/1時間)

### 【月額固定利用プラン】

利用プラン	料金	利用単位	利用エリア
月額 固定利用	プランA 9,000円 /月	1ヶ月	トレーニングルーム・プール・スタジオ
	プランB 7,000円 /月		トレーニングルーム・プール

### ご利用上の注意等

- 陸上競技場では、団体の占有利用やフィールド競技、球技等のご利用いただけません。多目的コートのご利用方法については、別途お問い合わせください。
- プール利用時には、必ず水着・水泳帽を着用してください。
- トレーニングルーム利用時には、室内用シューズ・トレーニングウェアをお持ちください。  
※シューズ・タオル等のレンタルもあります。(有料)
- 上記休館日の他に臨時に休館する場合があります。



### 基本情報

所在地 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1  
 交通 JR中央(普通)・総武線「千駄ヶ谷」駅前  
 都営地下鉄大江戸線「国立競技場(東京体育館前)」駅  
 A4出口前  
 休館日 月1~3回(不定期)・年末年始(12/31~1/2)  
 公式HP <https://www.tef.or.jp/tmg>

### ○施設のご利用にあたって

大会及び団体貸出等の利用がある場合は、個人利用ができない場合があります。  
 障害者手帳等をお持ちの方は、受付にて提示してください。  
 ご本人と1名までの付添者は無料となります。  
 場内規則・ルール等をお守りのうえご利用ください。

### 施設利用時間

平日9:00~23:00  
 土曜日9:00~22:00  
 日曜・祝日9:00~21:00  
 ※陸上競技場のみ最終入場は閉館1時間前



## トレーニングルーム

### 施設

- 定員：80人
- 各種トレーニング機器67台（持久力系マシン27台、フリーウエイト器具10台、ウエイトトレーニングマシン30台他）
- 室温約25℃
- 各種プログラムあり

### 対象者

15歳以上（中学生を除く）

## スタジオ

### 施設

キッズプログラム、脂肪燃焼エアロ、ヨガ、マットピラティス、コンディショニング等、幅広いプログラムを実施

### 対象者

プログラムによって異なります。総合案内または館内掲示にてご確認ください。  
※プログラム実施時間は個人利用施設開館時間内

○詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://total-tip.jp>

### トレーニングルーム・スタジオに関するお問い合わせ

ティップネス お客様ダイヤル（総合受付） 03-6380-4792



## 健康体力相談室

### 測定内容

【全身持久力測定】  
運動中の血圧・心拍数・心電図を見て呼吸循環機能を客観的に判断し、運動を安全にしかも効果的に実践できるような運動処方（運動強度・運動時間・運動頻度）を提案します。

【筋力測定】  
膝の屈曲・伸張運動を（1）重い負荷、（2）標準負荷、（3）軽い負荷の3種類により実施し、「左右差」「筋パワーの値」「筋持久力の値」などを算出します。これにより、安全かつ効果的な筋力トレーニングプログラムを提案します。

【栄養相談】  
「普段の食事をチェックしたい」「健康的にダイエットしたい」「筋力アップのための栄養摂取について」「生活習慣病と食事に関して相談したい」など、あらゆる相談にお答えします。栄養相談は、予約なしで受けられます。

### 対象者

15歳以上（中学生を除く）

### 健康体力相談【予約】お問い合わせ

受付 03-6380-4792  
※予約はティップネスにて行います。

### 利用時間

（火・水・木曜）17：30～21：00 東京体育館 03-6380-4832  
（土曜）14：00～17：30  
※ご予約は、ご希望の日の一か月前から（休館日の場合は翌営業日から）承ります。

### 健康体力相談【質問】お問い合わせ

## 陸上競技場

### 施設

- トラック1周200m・直線100m・全天候型トラック（陸上のトラック競技種目のみ利用可能）
- 夜間補助照明設置
- スターティングブロックとハードルの貸出有

### 対象者

小学生以上

### 陸上競技場に関するお問い合わせ

03-6380-4838



## 50m・25mプール

### 施設

- 50m（全8レーン/水温 約29℃/水深 1.2～2.2m）
- 25m（全6レーン/水温 約31℃/水深 1.2～1.4m）
- 室温 約30℃

### 対象者

- 50m：中学生以上及び泳力認定証を受けた小学生
- 25m：3歳以上（オムツが取れていること）

### プールに関するお問い合わせ

ティップネス お客様ダイヤル（総合受付） 03-6380-4792

