

大宮前体育館 2023年1~3月 タイムテーブル

裏面もございます

時間	月					火					水					木					
	大体育室A	大体育室B	小体育室	武道場	会議室	キッズルーム	小体育室	武道場	会議室	キッズルーム	プール	武道場	会議室	多目的室	キッズルーム	プール	大体育室	小体育室	武道場	会議室	多目的室
9:00																					
9:15		NEW 9:15-9:45 リセット運動教室 高橋 510																			
10:00		10:00-10:45 ボディバンプ45 高橋 510																			
10:30																					
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					

都度教室

参加料
510円 (税込)

参加料
610円 (税込)

-コース型教室-
3ヶ月ごと要申込

コース型的美ボディメソッドにご参加の方は連続で参加することで筋肉に負担をかけますので都度型クラスのご参加はおすすめしていません。

2023年1月16日(月)~
2023年2月28日(火)は
大体育室照明工事の為
プログラムは**休講**となります。
予め、ご了承ください。

奇数日
ボディバンプ45
偶数日
ボディコンバット45

らくら健康TIME

【参加料】
1クラス 410円 (税込)
2クラス続けて 610円 (税込)
第1・2・3週 大体育室
第4週 武道場・小体育室
第5週 休講
第4週にヨガだけ参加の方へ
混雑緩和のため
9:50-10:50のクラスに
ご参加ください

整理券配布について

都度教室は定員制 (整理券対応) となります。
整理券配布場所
B2F (大小体育室・武道場) の教室 : B2Fトレーニングルーム受付
1F (会議室・多目的・キッズルーム) の教室 : 1F総合受付
配布開始時間
09:00~13:00のプログラム : 開館から
13:00~18:00のプログラム : 12時から
18:00~20:00のプログラム : 18時から
1日に複数の都度プログラムに参加希望の方は、館内掲示物
スタッフまで参加方法をご確認ください。
※ 教室参加時は整理券と記入済みの**体育施設利用者確認票**
をご記入の上、実施場所へお越しください

定員 大体育室 全面60名 半面30名 / 小体育室 23名 武道場 25名 種目、内容によって定員が変更になる場合もございます。 緊急事態宣言、まん延防止措置などに伴い営業時間が短縮となる場合がございます。 変更のスケジュールは館内掲示、ホームページをご確認ください。 祝日はコース型、都度型の教室は休講となります。

都度型教室プログラム内容一覧

	金			土			
	小体育室	武道場	会議室	大体育室A	小体育室	武道場	
9:00							9:00
15	9:10-9:40 ボディコンバット30 山岸				9:30-10:30 メガダンス60 MAYU		15
30							30
45							45
10:00	10:00-10:45 ZUMBA 川勝		10:00-11:00 ●コース型 Oyz 荻野		10:45-11:45 エアロビクス (脂肪燃焼系) 野中		10:00
15							15
30		11:10-11:50 筋トレメソッド 川勝	11:30-12:30 ●コース型 ピラティス(初級) 荻野				30
45							45
12:00		12:05-12:45 カラダメンテナンス 川勝			12:00-12:45 ボディパンプ45 野沢		12:00
15							15
30							30
45							45
13:00		13:00-14:00 ●コース型 背骨コンディショニング 永井	13:00-14:00 ●コース型 ヨガ (筋膜リリース) 浅賀		13:10-14:10 ボディメイク 野中		13:00
15							15
30		14:15-14:50 ヨガ(筋膜リリース) 浅賀	14:30-15:30 ●コース型 整形外科ヨガ③ ミキ	15:00-17:00 ●コース型 はじめての フェンシング	14:30-15:30 ●コース型 キッズチアダンス (年少～ 年長)	14:30-15:15 美姿勢トレーニング ストレッチボール 佐々木	14:00
45							45
15:00	15:05-16:05 ●コース型 バレエストレッチ MAYUKO						15:00
15							15
30							30
45							45
16:00	16:20-16:50 ファイティングシェイプ 薬		15:45-16:45 ●コース型 整形外科ヨガ④ ミキ	第1・3週のみ	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス (小学1～ 3年生)	15:30-16:15 チェアヨガ 佐々木	16:00
15							15
30							30
45							45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15		NEW 19:10-20:10 ボディバランス MAKITA					15
30							30
45							45
20:00							20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00

プログラム名	強度	内容
筋トレメソッド	★★★	間違った筋トレしていませんか？正しいトレーニング方法を学びながら効率よく筋力、体力アップを目指します。
カラダメンテナンス	★★	姿勢、癖などによる骨盤のゆがみが正常にもどるように、ストレッチや簡単な体操でゆがみの改善を促進させます。
リセット運動教室	★	週の始まりはこのプログラムから。ストレッチを中心とした動作で身体の状態をリセットさせましょう。初めの方も安心して参加いただけます。
ボディバランス	★★★	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、体を大きく動かして音楽にのせて行うエクササイズです。
美ボディメソッド	★★	美しいカラダのラインを作り上げていくクラスです。ウエストのくびれやヒップラインを作っていきます。
健康レクリエーションタイム	★	イス体操で大きく身体を動かしていきます。筋力アップ、転倒防止を目指します（セラバンド使用します）
健康体づくり教室	★★	椅子を使った体操を取り入れて、ジムボールや体幹トレーニングで筋力アップ。軽い歩行運動で有酸素運動を行います。最後はゆったりと柔軟体操で心もリラックスします。定員30名
ボディメイク	★★	おなかのたるみ、筋力の低下を感じる方に適した、主に自重を使う体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整していくクラスです。もちろんシェイプアップも期待できます。
美活メソッド	★★	筋トレやリズム体操を行っていく、楽しいプログラムです。キッズルーム定員12名 居室 キッズルーム4月-6月、10月-12月 武道場 7月-9月、1月-3月
産後骨盤矯正	★	お子様（乳幼児）連れて参加できるストレッチボールやボールを使った、身体の調整プログラム。産後の身体の歪みが気になる方、お子様がいてなかなか運動できない方にお薦めです。
らくらく健康タイムヨガ	★	はじめての方にも行えるポーズを中心に、深部の筋肉に刺激を与え、体の機能改善や柔軟性が高まるリラックス系のヨガです。第1～3週は大体育室で、第4週は9:50～10:50が武道場、11:10～12:00は小体育室で行います。
らくらく健康タイム リフレッシュエアロ	★	ジョギングやジャンプが入らないので、初めての方でも安心してご参加いただけます。下肢を中心しっかりと動かして脂肪燃焼効果を高めます。第1～3週は大体育室、第4週は小体育室で行います。
簡単筋トレ&ストレッチ	★～★★	筋力トレーニングとストレッチ、セルフケアを行い、日常生活～スポーツまで身体を楽に動かすことを目標にするクラスです。
ヨガ (ココロ)	★★	座位のポーズを中心に呼吸法・瞑想をベースとしたヨガ（ココロ） 水曜9:10～ヨガ 居室 武道場 4月-6月、10月-12月 キッズルーム 7月-9月、1月-3月
優しいヨガ	★	こちらのヨガではヨガベルトを使用します。ヨガという調律法を暮らしの一部に取り入れてみませんか？
チェアヨガ	★	椅子に座ってヨガを行うことで身体と心を心地よく整えます。あぐらや正座が苦手な方でもご参加いただけます。
ヨガ (筋膜リリース)	★	体をほぐし、柔軟な筋肉を作り上げます。体が硬くてしゃがめない、首肩、腰膝に違和感がある、以前より腕が上がらなくなった方、是非ご参加ください。
ZUMBA	★★★	いろいろなダンスの要素を取り入れ、パーティーをイメージしたレッスンで、リズムに乗って体をたくさん動かします。
メガダンス	★★★	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど様々なジャンルのダンスを楽しめるプログラムです。シンプルな動きでダンスに慣れてない方でも音楽に合わせて踊る楽しさを存分に味わっていただけます。
ボディパンプ	★★★★～★★★★★	"脂肪を燃やせる体"を作りたい方にお勧め。動作はいたって簡単。重りを調整することができるので初めての方も安全に効果が得られるバーベルエクササイズです。単純な動作を繰り返すトレーニングです。
ボディコンバット	★★★★～★★★★★	空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。シンプルなパンチやキックの動きで構成されているため、初めての方でも安心です。
エアロビクス (脂肪燃焼系)	★★★	簡単なステップを中心にリズムに合わせて動きます。運動初心者やシニアの方にもおすすめのクラスです。
ファイティングシェイプ	★★★★★	キック・パンチのコンビネーションを楽しみながらシェイプアップ・心肺機能向上を目指すクラスです。
ボクシングエクササイズ	★★★★★	ボクシングの動きを取り入れた楽しいエクササイズです。

◎ 強度の説明：★（強度弱）～★★★★★（強度強）の5段階に分かれています。目安としてご覧ください