

大宮前体育館GW都度教室スケジュール (4月29日~5月5日)

	4月29日 (木) 祝日	4月30日 (金)		5月1日 (土)		5月3日 (月) 祝日		5月4日 (火) 祝日		5月5日 (水) 祝日
	小体育室	小体育室	武道場	小体育室	武道場	小体育室	武道場	小体育室	武道場	武道場
9:00										
9:15		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 富山					9:10-10:10 筋トレ&ストレッチポール 高橋	9:10-10:10 美活メソッド 高橋
10:00		10:00-10:45 ボディパンプ45 加藤		10:45-11:45 エアロビクス (脂肪燃焼系) 野中						10:30-11:30 ヨガ (フリースタイル) 今田
11:00				12:00-12:45 ボディパンプ45 和田						
12:00					13:10-14:10 ボディメイク 野中					
13:00										
14:00			14:15-14:50 ヨガ(カラダ) 浅賀		14:30-15:15 美姿勢トレーニング ストレッチポール 佐々木		13:45-14:45 ヨガ(初級) 今田			
15:00					15:45-16:30 ヨガストレッチ 佐々木			15:15-16:15 ボディコンバット 山岸 和田		
16:00		16:20-16:50 ファイティングシェイプ 柴						16:30-17:30 ボディパンプ 高橋		
17:00										
18:00										
19:00	19:05-19:50 ボディパンプ45 高橋									
20:00										
21:00										



筋トレ、ストレッチ、
ストレッチポールを行い
体の歪みを改善して
いきます。



ボディコンバットの60分
クラスを行います。
一緒にストレス
発散しましょう。

ヨガの要素を取り入れた
ストレッチクラスです。
初めての方でも安心して
ご参加いただけます。








【 都度教室参加方法 】

- ①B2Fトレーニングルーム受付で整理券を受け取ります
- ②チケットを購入いたします
- ③整理券と記入済みの体育施設利用確認表を教室担当者に提出します
- ④教室開始10分前には居室の前にお集まりください
- ⑤居室の入場は、担当者の合図をお待ちください

😊 はじめての方でもご参加いただけるプログラム

お問い合わせ 03-3334-4618
開館時間 9:00~21:00
休館日 第3火曜日

プログラム内容一覧

プログラム名	強度	内容
ボディパンプ 	★★★～★★★★★	バーベルを使った筋力トレーニングのクラスです。脂肪を燃やせる体を作りたい方にお勧めです。重りを調整できるので、はじめての方でも安心してご参加いただけます。
ヨガ（初級）	★～★★	基本のポーズを中心に呼吸法を交えながら、レッスン後の爽快感を味わっていただける初級者向けのクラスです。運動初心者の方もご参加いただけます。
ヨガ（カラダ）	★	達成感とシェイプアップを目指したヨガのクラスです。
ヨガ（フリースタイル）	★★★～★★★★★	呼吸と身体の動きをつなげて、動くことの心地良さや、筋力、バンス感覚などの向上を目指すクラスです。
筋トレ&ストレッチポール	★	筒状のウレタンを使用して、背骨、骨盤、肩甲骨をリセットし、体の歪みを改善を行うクラスです。動作は座った姿勢や寝た状態で行うものが多いのではじめての方でもご参加いただけます。
美姿勢トレーニングストレッチポール	★★	ストレッチポールで身体を整えた後、簡単な筋力トレーニングをすることによって楽で疲れにくい身体を目指します。
ヨガストレッチ	★★	ヨガの要素を取り入れてストレッチを行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。
美活メソッド	★	ボールを使って筋トレやリズム体操を行っていくクラスです。
ボディコンバット 	★★★★～★★★★★	ボクシング、空手、キックボクシングなどの様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です。脂肪燃焼やストレス解消にも効果的なクラスです。
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クラスです。シンプルな動きでダンスに慣れてない方でも踊る楽しさを存分にお楽しみいただけます。
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。
ボディリメイク	★★	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。
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クラスです。

◎ 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

★GW期間中の定期教室について★

- 4月29日（木）～5月5日までの定期教室のスケジュールは、申込み時にお渡ししている日程表をご確認ください
- 2021年第1期の定期教室に空きクラスがございます。詳しくは受付までお問合せください。

★プログラム参加時の注意事項★必ずお守りください★

- 健康状態・怪我については自己責任にて十分に注意してご参加をお願いします。
- コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、定員を設けております。
- 定員になり次第受付を終了いたします
- 担当者は変更になる場合がございます。
- 教室は中止となる場合もございます。

個人情報取り扱いについて

- ・ご記入いただきました個人情報は、安全管理、緊急時対応、コロナウイルス感染拡大防止の目的のみに使用させていただきます。
- ・個人情報に関しましては、社内ルールに則り厳重に管理させていただきます。

510

510円（税込）

でご参加いただけます

610

610円（税込）