大宮前体育館　2022年4～6月　タイムテーブル

月

- 9:30～10:30 ボディパンプ60 高橋 610
- 9:30-10:15 優しいヨガ 横山 510
- 10:00-10:45 産後骨盤矯正 川勝 510
- 10:30-11:30 ●コース型 機能調整腰痛ケア 横山
- 11:05-11:50 美ボディメソッド 川勝 510
- 13:10-14:10 ●コース型 フラダンス 垣内
- 15:10-16:00 ●コース型 サッカースクール SKY 園児①
- 15:15-16:15 健康体力づくり教室 高橋 610
- 16:10-17:00 ●コース型 サッカースクール SKY 園児②
- 16:50-17:50 ●コース型 Bjバスケットボールスクール 低学年
- 17:10-18:30 ●コース型 サッカースクール SKY 小学生
- 17:50-18:50 ●コース型 Bjバスケットボールスクール 高学年
- NEW 19:10-19:55 週替わり特別プログラム 510
  - 第1,3,5週 メガダンス45 担当 MAYU
  - 第2,4週 ボディコンバット45 担当 山岸
- 20:05-20:50 ボディパンプ45 野沢 510

都度教室

510 参加料 510円（税込）

610 参加料 610円（税込）

-コース型教室-
3ヶ月ごと要申込

コース型の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おりません。

火

- 9:15-9:55 ととのえるストレッチポール 高橋 510
- 9:15-10:15 ●コース型 ピラティス（初級） 荻野
- 10:10～10:50 ヨガ（ココロ） IKUKO 510
- 10:45-11:45 ●コース型 Oyz 荻野
- 10:45-11:45 ●コース型 美ボディメソッド 川勝
- 11:10-11:50 ボクシングエクササイズ IKUKO 510
- 12:10-12:50 ZUMBA 川勝 510
- 12:15-13:15 ●コース型 ミット打ちボクシング IKUKO
- 13:10-14:10 ●コース型 アンチエイジング 川勝
- 13:50-14:50 ●コース型 ゆっくりイス体操 松浦
- 15:10-16:10 ●コース型 ビューティーイス体操 松浦
- 16:30-17:30 ●コース型 キッズバレエ MAYUKO
- 17:45-18:45 ●コース型 キッズ空手 初中級 （株）強者

水

- 10:00-10:45 ●コース型 大人中上級
- 11:00-11:30 ウォーク＆ジョグ 510
- 12:00-12:45 ●コース型 大人初中級
- 13:00-13:45 ●コース型 大人初級クロール
- 20:00-20:45 ●コース型 大人 初中級
- 9:10-10:10 ヨガ（ココロ） 北村 610
- 10:30-11:30 ボディバランス60 北村 610
- 11:45-12:45 ●コース型 太極拳 杉並区太極拳連盟
- 10:15-11:15 ●コース型 Oyz 荻野
- 13:30-14:30 ●コース型 整形外科ヨガ① ミキ
- 14:45-15:45 ●コース型 整形外科ヨガ② ミキ
- NEW 18:30-19:10 簡単筋トレ＆ストレッチ 今田 510
- 19:30-20:30 ●コース型 ヨガ（初級） 今田
- 10:30-11:30 健康レクリエーションタイム 高橋 610
- 13:00-15:00 第3週のみ 折り紙教室 齋藤 510
- 9:10-9:55 美活メソッド 高橋 510
- 10:00-10:45 ●コース型 大人初級クロール
- 11:00-11:30 ウォーク＆ジョグ 510
- 12:00-12:45 ●コース型 大人はじめてプール
- 13:00-13:45 ●コース型 大人中級

木

- 第1、2、3週
  - 11:10-12:00 らくらく健康TIMEヨガ 薬袋
  - 12:15-12:50 らくらくリフレッシュエアロ 薬袋
- 第4週のみ
  - 11:10-12:00 らくらく健康TIMEヨガ 薬袋
  - 12:15-12:50 らくらくリフレッシュエアロ 薬袋
  - 13:30-14:30 ●コース型 フラダンス 林
  - 19:10-19:55 ボディパンプ45 高橋 510
  - NEW 20:05-20:50 メガダンス45 MAYU 510
- 9:50-10:50 らくらく健康TIMEヨガ 薬袋
- 第4週のみ
- 10:15-11:15 ●コース型 ロコモ対策運動 北村
- 15:10-16:10 ●コース型 健康げんき体操 根岸
- 10:30-11:30 健康レクリエーションタイム 高橋 610

らくらく健康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

金

- 9:10-9:40 ボディコンバット30 山岸 510
- 10:00-10:45 ZUMBA 川勝 510
- 11:10-11:50 筋トレメソッド 川勝 510
- 12:05-12:45 カラダメンテナンス 川勝 510
- 13:00-14:00 ●コース型 背骨コンディショニング 永井
- 14:15-14:50 ヨガ（筋膜リリース） 浅賀 510
- 15:05-16:05 ●コース型 バレエストレッチ MAYUKO
- 16:20-16:50 ファイティングシェイプ 柴 510
- 19:10-19:55 ボディバランス45 北村 510
  - 【隔週で変更】
    1,3,5週目　FX（フレキシビリティ）　柔軟性重視
    2,4週目　ST（ストレングス）　体幹トレーニング重視
- 10:00-11:00 ●コース型 Oyz 荻野
- 11:30-12:30 ●コース型 ピラティス（初級） 荻野
- 13:00-14:00 ●コース型 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
- 15:45-16:45 ●コース型 整形外科ヨガ④ ミキ

土

- 15:00-17:00 ●コース型 はじめてのフェンシング 第1・3週のみ
- 17:00-19:00 ●コース型 フェンシング教室 第1・3週のみ
- 9:30-10:30 メガダンス60 MAYU 610
- 10:45-11:45 エアロビクス（脂肪燃焼系） 野中 610
- NEW 12:00-12:45 ボディパンプ45 野沢 510
- 13:10-14:10 ボディリメイク 野中 610
- 14:30-15:30 ●コース型 キッズチアダンス（年少～年長）
- 15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス（小学1～3年生）
- 14:30-15:15 美姿勢トレーニング＆ストレッチポール 佐々木 510
- 15:30-16:15 チェアヨガ 佐々木 510

第2土曜日
武道場、会議室の
レッスンは
休講となります

整理券配布について

都度教室は定員縮小のため、全教室整理券配布といたします。
何卒、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

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）の教室　　：　1F総合受付

配布開始時間
朝（０９：００～１３：００）のプログラム　：　開館から
昼（１３：００～１８：００）のプログラム　：　１２時から
夜（１９：００～２０：００）のプログラム　：　１８時から
※　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用意の上
該当のお部屋へお越しください

定員　大体育室　全面60名　半面30名　/　小体育室　19名　武道場　23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。

更新日　2022/3/24