

# 大宮前体育館 2022年1~3月 タイムテーブル

月										火										水										木										金										土																																							
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	小体育室	武道場	会議室	多目的室	小体育室	武道場	会議室	多目的室	小体育室	武道場	会議室	多目的室																																																									
<b>都度教室</b> 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										9:30~10:30 ボディパンプ60 高橋 510 1月17日のみ 9:50~10:50 に変更となります										9:10-10:10 ヨガ (ココロ) 北村 610 9:10-9:55 美活メソッド 高橋 510 10:10-10:50 ヨガ (ココロ) IKUKO 510 10:30-11:30 健康レクリエーションタイム 高橋 610 11:00-11:30 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										9:30-10:30 メガダンス60 高山 610 9:50-10:50 らくらく健康TIMEヨガ 葉袋 10:00-10:45 ZUMBA 川勝 510 10:30-11:30 らくらく健康TIMEヨガ 葉袋 11:10-12:00 らくらく健康TIMEヨガ 葉袋 12:00-12:45 らくらくフレッシュエアロ 葉袋 12:15-12:50 らくらくフレッシュエアロ 葉袋										9:30-10:30 ボディコンバット30 山岸 510 10:00-10:45 ZUMBA 川勝 510 10:30-11:30 健康レクリエーションタイム 高橋 610 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 葉 510										13:10-14:10 コース型 フラダンス 垣内 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① 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 19:10-19:55 メガダンス45 高山 510 20:05-20:50 ボディパンプ45 野沢 510										13:00-15:00 第3週のみ 折り紙教室 齋藤 510 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 15:10-16:10 コース型 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 17:10-18:30 コース型 サッカースクール SKY 小学生 19:10-19:55 ボディパンプ45 高橋 510 20:05-20:50 ボディコンバット45 和田 510										13:10-14:10 ボディメイク 野中 610 14:30-15:30 コース型 キッズチアダンス (年少~年長) 佐々木 510 15:30-16:15 チェアヨガ 佐々木 510 15:45-16:45 コース型 キッズチアダンス (小学1~3年生) 佐々木 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 (ストレンクス) 体幹トレーニング重視										第2土曜日 武道場、会議室の レッソンは 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  
**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がございます。

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。