## 大宮前体育館 2024年7~9月 タイムテーブル 住所: 杉並区南荻窪2-1-1 203-3334-4618

	大体育室A	大体育室B	<b>小体育室</b>	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	武道場	力 会議室	X 多目的室	キッズルーム	大体育室	小体育室	木 武道場	会議室	多目的室	
9:00			NEW																	9:00
30 —			9:15-9:45		9:15-10:00 ボディバランス45				9:15-10:15 •コース型		9:10-10:10 美活メソッド			9:10-10:10						30
45 — 10:00 —		<u> </u>	髙橋 NEW	510	MAKITA				♥コース室 ピラティス(初級)		<b>美心メンット</b> &ストレッチポール	L		3ガ(ココロ)			9:50-10:50			45
15 —			10:00-10:45			10:00-10:45 産後骨盤矯正		10:10~10:50	荻野		髙橋 61	10:15-11:15	61	9 今田			らくらく健康			15
30 —			ボディパンプ45 髙橋 5	10	10:30-11:30			ヨガ(ココロ)	Į		10:30-11:30		10:30-11:30		第1、2、3週	第4週のみ	TIMEヨガ		10:30-11:30	30
11:00					●コース型 やさしい	510	<u></u>	IKUKO 510	10:45-11:45	10:45-11:45		● J-大型 Oyz	健康 レクリエーション				薬袋		健康 レクリエーション	45 ——11:00
15—	· 秋 <del>度</del>	教室			ベリーダンス MAKITA	11:05-11:50	11:10-11:50		●コース型	●コース型 美ボディ	MAKITA	荻野	タイム 髙橋 610			11:10-12:00	第4週のみ		97仏 髙橋	15
30 —					PIAKITA	美ボディメソッド			Oyz 荻野	メソッド	61	10)	16110 (010)		らくらく健康 TIME3ガ	らくらく健康 TIME3ガ		(6:	10) 10) 10) 10) 10) 10) 10) 10) 10) 10)	30
12:00	(510)	参加料 510円(税込)				川勝 510	IKUKO 510	<mark>2)</mark>	3火王7	川勝	11:45-12:45				薬袋	薬袋	<u>6&lt;6&lt;健康</u>	TIME		12:00
15—		)10  ) (/)L,\(\(\frac{1}{2}\))					12:10-12:50		12:15-13:15		●コース型 太極拳				12:10-12:50	12:10-12:50	【参加料】			15
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>	610	参加料 510円(税込)					ZUMBA 川勝 (51		●コース型 ミット打ち		杉並区太極拳連盟					らくらくリフレッシュエアロ 薬袋	1クラス 2クラス続けて	410円(税込) 610円(税込)		—— 30 —— 45
13:00		10円(稅込)					71183 (51	9	ボクシング IKUKO						***	*12	第1·2·3週 大 第4週 武道場			13:00
15—	•	<b>ス型教室-</b> ごと要申込		13:10-14:10				13:10-14:10	IKUKU								第5週 休講	) mer_		15
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>	39/70	CC女中心		●コース型 フラダンス				●コース型 アンチエイジング				13:30-14:30				13:30-14:30				—— 30 —— 45
14:00 —			<i>.</i> !	垣内				川勝	13:50-14:50			●コース型 ヨガ水曜①				●コース型 フラダンス				14:00
15 — 30 —	***************************************								●コース型 ゆっくりイス			(シニア向け) 戸井田				林				15
45 —									<sup>体操</sup> 松浦			14.45 15.45								45
15:00 —								<u> </u>				14:45-15:45 ●コース型								15:00
15 <b>—</b> 30 <b>—</b>		15:15-16:15					15:10-16:10 •コース型					3ガ水曜② (シニア向け)	整理券配	布について				15:10-16:10 ・コース型		15
45 —		健康体力 づくり教室					ビューティーイス 体操					戸井田			対応)となります			健康げんき体操		<del></del> 45
16:00 —	16:10-17:00	<b>喜</b> 棒 610					松浦						整理券配布		· )の教室 :	D 2 Ekl >.	ガル ル亜色	根岸	<u> </u>	16:00
30 —	●コース型						16:30-17:30								) の教室 . レーム) の教室 .		グルーム支付			30
45 —	サッカースクールSKY 園児						●□-ス型						配布開始時		プログラム : 開	会 かいつ				<del></del> 45
17:00 — 15 —	17:10-18:30	16:50-17:50 ·· ●⊐-ス型					キッズバレエ								プログラム : 用 プログラム : 1					17:00
30 —	●コース型	Bjバスケットボール スクール					MAYUKO								プログラム : 1					30
45 — 18:00 —	サッカースクール SKY	低学年 17:50-18:50					17:45-18:45							が度ノロクラムに 加方法をご確認	参加希望の方は ください。	、館內掲示物				45 18:00
15 —		●コース型					●コース型 キッズ空手初中級									,				15
30 —	小学生	Bjバスケットボール スクール 京学年					(株)強者					18:30-19:10								30
45 — 19:00 —		高学年				ļ						簡単筋トレ&				KIPIAI				45 19:00
15—			19:05-19:50	k								今田 5:	10			NEW 19:05-20:05				15
30 <b>—</b>			メガダンス45 市川						19:30-20:30			19:30-20:30				ボディパンプ				30
45 <b>—</b> 20:00 <b>—</b>			וומו	510					●コース型 3ガ			●コース型				<u>髙橋</u>	10			20:00
15—			20:05-20:50						(初中級) Yumi			∃ガ(初級) 今田				NEW 20:20-20:50				15
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>			ボディコンバット45 <b>野沢</b> 51									,				ボディコンバット30 山岸 5	10			—— 30 —— 45
21:00			±57/\ 51	9												Ш1 5				21:00

定員 大体育室 全面60名 半面30名 / 小体育室28名 武道場30名 会議室10名 キッズルーム12名 多目的室10名(椅子使用プログラム13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。また、定員が変更になる場合もございます。 館内告知をご確認ください。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。※毎月第3火曜日は休館日となります。

								<b>即</b> 反空教主		JAN	<b>3</b> 全 一 見 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
9:00	小体育室	武道場	会議室	大体育室A	小体育室	武道場	会議室	プログラム名		強度	内容
	9:10-9:40 プァイティングシェイプ				9:10-9:55			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。
45	柴 5:	10			メガダンス45	<u> </u>		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。
15-	0:00-10:45 ZUMBA		10:00-11:00 ●コース型		市川(生			美姿勢+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。
45	川勝 51	10	Oyz 荻野		10:10-10:50 ステップエクササイス	Č.		バレエストレッチ30		**	バレエの基礎となる体幹トレーニングや腹式呼吸を交えながら美しい姿勢を目指します。
15—		11:10-11:50			(初級)野中	510		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。
30 — 45 —		筋トレメソッド 川勝 510	11:30-12:30 •□-ス型		11:05-11:50 エアロビクス			健康レクリエーションタイム	500	*	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)
2:00 <b>—</b> 15 <b>—</b>		12:05-12:45 カラダメンテナンス	プロース型 ピラティス(初級) 荻野		野中	510		健康体力づくり教室	589	**	   椅子を使った体操を取り入れて、ギムニク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
30 — 45 —		川勝 510			12:05-12:50 ボディパンプ45			リセット運動教室	<b>3</b>	*	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。
3:00 — ·······			13:00-14:00 •□-ス型		野沢 5	13:10-14:10		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。
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>		●コース型 背骨コンディショニング 永井	3ガ (筋膜リリース) <b>浅賀</b>			ボディリメイク		美活メソッド		**	筋トレやリズム体操を行なっていく、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
15 —	1	14:15-14:50	<i>1</i> 2.54			野中 610		産後骨盤矯正		*	お子様 (乳幼児) 連れで参加できるストレッチポ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、お子樹がいてなかなか運動できない方にお薦めです。
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>			14:30-15:30 ●コース型			14:30-15:30 •コース型	14:30-15:15 美姿勢トレーニング	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。
15 — 1	5:05-16:05		3が金曜① (シニア向け) Yumi	15:00-17:00		キッズチアダンス (年少~ 年長)	ストレッチポール 佐々木	∃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∃ガ(ココロ)   水曜9:10~∃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
30 — 45 —	●コース型 バレエバー エクササイズ		15:45-16:45	●コース型		15:45-16:45	NEW 15:30-16:15	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。
15	MAYUKO 6:15~16:45		●コース型 3ガ金曜②	はじめての フェンシング		●コース型 キッズチアダンス	佐々木	3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。
30 —	0.13・010.43 パレエストレッチ30 MAYUKO 5:	10	(シニア向け) Yumi	第1・3週のみ		(小学1~ 3年生)	,	ボディバランス		***	3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
7:00 —		<u> </u>		17:00-19:00		第2±		ZUMBA	<b>199</b>	***	きく動かして音楽にのせて行うエクササイズです 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
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>				●コース型		武道場、	ンは	メガダンス		***	9。   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   > スに関われていてでも充実に合われてRスターともなりにはなっていまざけます。
.8:00 — 15 —				フェンシング教室		休講とな	\$17£ 9	ボディパンプ		***~**	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。   "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
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>				第1・3週のみ				ボディコンバット	<b>C</b>	***~**	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。 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
15 —		19:10-20:10						エアロビクス	500	***	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。   簡単なステップを中心にリズムに合わせて動きます。足にやさしい動きが中心です。運動初心者やシニアの方
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>		ボディバランス						(ローインパクト) ステップエクササイズ	<u>ئ</u>	**	にもおすすめのクラスです。 ステップ台を使用したステップエクササイズの基本動作をするプログラムです。
15—		MAKITA 61	10					(初級) ファイティングシェイプ	<b>公</b>	****	     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。
30 <b>—</b> 45 <b>—</b>								ボクシングエクササイズ	<u>ال</u> اق		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。
1:00								らくらく健康タイムヨガ	<b>と</b> /	*	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	89	*	デ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。 下肢を中心にしっかり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。