

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 ☎03-3334-4618

		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	武道場	会議室	多目的室	キッズルーム	大体育室	小体育室	武道場	会議室	多目的室		
9:00				NEW 9:15-9:45 リセット運動教室 高橋 510		9:15-10:00 ボディバランス45 MAKITA 510			9:15-10:15 ●コース型 ピラティス(初級) 荻野		9:10-10:10 美活メソッド &ストレッチボール 高橋 610			9:10-10:10 ヨガ(ココロ) 今田 610								
10:00				NEW 10:00-10:45 ボディバンプ45 高橋 510		10:00-10:45 産後骨盤矯正 川勝 510		10:10~10:50 ヨガ(ココロ) IKUKO 510		10:15-11:15 ●コース型 Oyz 荻野		10:30-11:30 ボディバランス MAKITA 610		10:30-11:30 健康 レクリエーション タイム 高橋 610	第1、2、3週		9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 葉袋			10:30-11:30 健康 レクリエーション タイム 高橋 610		
11:00	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				10:30-11:30 ●コース型 やさしい ベリーダンス MAKITA	11:05-11:50 美ボディメソッド 川勝 510	11:10-11:50 ボクシングエクササイズ 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					第4週のみ							
12:00							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		11:45-12:45 ●コース型 太極拳 杉並区太極拳連盟					11:10-12:00 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	第4週のみ				
13:00					13:10-14:10 ●コース型 フラダンス 垣内																	
14:00																						
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						

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。

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

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。

都度型教室プログラム内容一覧

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

金			土			プログラム名	強度	内容
小体育室	武道場	会議室	大体育室A	小体育室	武道場			
9:10-9:40 ファイティングシェイプ 柴 510				9:10-9:55 メガダンス45 市川 510				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。
10:00-10:45 ZUMBA 川勝 510		10:00-11:00 ●コース型 Oyz 荻野		10:10-10:50 ステップエクササイズ (初級) 野中 510				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。
	11:10-11:50 筋トレメソッド 川勝 510			11:05-11:50 エアロビクス (ローインパクト) 野中 510				美姿勢+ストレッチボール ★★ ストレッチボ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。
	12:05-12:45 カラダメンテナンス 川勝 510	11:30-12:30 ●コース型 ピラティス(初級) 荻野		12:05-12:50 ボディパンプ45 野沢 510				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。
	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 610				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。
	14:15-14:50 ヨガ(筋膜リリース) 浅賀 510	14:30-15:30 ●コース型 ヨガ金曜① (シニア向け) Yumi		14:30-15:30 ●コース型 キッズチアダンス (年少～ 年長) 510	14:30-15:15 美姿勢トレーニング ストレッチボール 佐々木 NEW			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)
15:05-16:05 ●コース型 バレエパー エクササイズ MAYUKO		15:45-16:45 ●コース型 ヨガ金曜② (シニア向け) Yumi	15:00-17:00 ●コース型 はじめての フェンシング	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス (小学1～ 3年生) 510	15:30-16:15 ヨガ(ココロ) 佐々木 510			健康体づくり教室 ★★ 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
16:15-16:45 バレエストレッチ30 MAYUKO 510			第1・3週のみ					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なっていき、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)連れで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勧めです。
								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
								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。
								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。
								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
								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。
								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 (ローインパクト) ★★★ 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にもおすすめのクラスです。
								ステップエクササイズ (初級) ★★ 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。
								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。
								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。

第2土曜日
武道場、会議室の
レッスンは
休講となります