

大宮前体育館 2025年10月～12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  |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 9:00  |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 10:00 |       |       | 9:15-9:45<br>リセット運動教室<br>高橋   |     | 9:15-10:00<br>ボディバランス45<br>MAKITA                |                             |      |                                | 9:15-10:15<br>●コース型<br>ピラティス(初級)<br>荻野 |                                            | 9:10-10:10<br>ヨガ(ココロ)<br>今田 |                                             | 9:10-10:10<br>美活メソッド&<br>ストレッチボール<br>高橋 |        |                                       |                                       | 9:50-10:50<br>らくらく健康<br>TIMEヨガ<br>薬袋 |     |                            | 10:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             | 9:45-10:45<br>●コース型<br>Oyz<br>荻野            |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       | 10:00-10:45<br>ボディバンプ45<br>高橋 |     |                                                  | 10:00-10:45<br>産後骨盤矯正<br>川勝 |      | 9:50~10:50<br>ヨガ(ココロ)<br>IKUKO |                                        | 10:30-11:30<br>ボディバランス<br>MAKITA           |                             | 10:30-11:30<br>●コース型<br>ピラティス<br>(中級)<br>荻野 | 10:30-11:30<br>イス筋トレ<br>高橋              |        | 第1、2、3週                               | 第4週のみ                                 |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     | 10:30-11:30<br>●コース型<br>やさしい<br>ベリーダンス<br>MAKITA |                             |      |                                | 10:45-11:45<br>●コース型<br>Oyz<br>荻野      | 10:45-11:45<br>●コース型<br>美ボディ<br>メソッド<br>川勝 |                             |                                             |                                         |        | 11:10-12:00<br>らくらく健康<br>TIMEヨガ<br>薬袋 | 11:10-12:00<br>らくらく健康<br>TIMEヨガ<br>薬袋 | 第4週のみ                                |     | 10:30-11:30<br>イス筋トレ<br>高橋 | 45    |
| 11:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 11:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 12:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 12:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 13:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 13:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 14:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 14:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 15:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 16:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 16:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 17:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 17:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 18:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 18:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 19:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 19:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 20:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 20:00 |
| 15    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 15    |
| 30    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 30    |
| 45    |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 45    |
| 21:00 |       |       |                               |     |                                                  |                             |      |                                |                                        |                                            |                             |                                             |                                         |        |                                       |                                       |                                      |     |                            | 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。  
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火曜日は休館日です。【第3火曜日が祝日の場合は、翌平日が休館日です。】

**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                                          |                        |                                                                                                 |                                                                                                                | 会議室 |  |  |  |  |
| 9:00  |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 15    | 9:10-9:40<br>ファイティングシェイプ<br>柴 510                 |                                           |                                                  |                                                        | 9:10-9:55<br>メガダンス45<br>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。                                                            |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 10:00 | 10:00-10:45<br>ZUMBA<br>川勝 510                    |                                           | 10:00-11:00<br>●コース型<br>Oyz<br>荻野                |                                                        | 10:10-10:50<br>ステップエクササイズ<br>(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。                                                           |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                          |     |  |  |  |  |
| 11:00 |                                                   | 11:10-11:50<br>筋トレメソッド<br>川勝 510          | 11:15-12:15<br>●コース型<br>ピラティス(初級)<br>荻野          |                                                        | 11:05-11:50<br>エアロビクス<br>(ローインパクト)<br>野中 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。                                                                       |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                               |     |  |  |  |  |
| 12:00 | 12:05-12:45<br>カラダメンテナンス<br>川勝 510                |                                           |                                                  |                                                        | 12:05-12:50<br>ボディバンプ45<br>菊池 510            |                                              | イス筋トレ                  |  ★           | 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    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 健康体力づくり教室              |  ★★          | 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                          |     |  |  |  |  |
| 13:00 |                                                   | 13:00-14:00<br>●コース型<br>背骨コンディショニング<br>永井 | 13:00-14:00<br>●コース型<br>ヨガ (筋膜リリース)<br>浅賀        |                                                        | 13:10-14:10<br>ボディメイク<br>野中 610              |                                              | 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。初めての方も安心して参加いただけます。                                             |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                     |     |  |  |  |  |
| 14:00 | 14:15-14:50<br>ヨガ (筋膜リリース)<br>浅賀 510              |                                           | 14:30-15:30<br>●コース型<br>ヨガ アクティブ (シニア向け)<br>Yumi |                                                        | 14:30-15:30<br>キッズチアダンス (年少～年長)<br>510       | 14:30-15:15<br>美姿勢トレーニング<br>ストレッチポール 佐々木 510 | 美活メソッド<br>&ストレッチポール    | ★★                                                                                              | 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。ストレッチポールを使用します。<br>【参加状況により、タイムテーブル変更のタイミングで開催場所が変更となる場合がございます。】                   |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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、お子様がいてなかなか運動できない方にお薦めです。                            |     |  |  |  |  |
| 15:00 | 15:05-16:05<br>●コース型<br>バレエパー<br>エクササイズ<br>MAYUKO |                                           | 15:45-16:45<br>●コース型<br>ヨガ ソフト (シニア向け)<br>Yumi   | 15:00-17:00<br>●コース型<br>はじめての<br>フェンシング<br><br>第1・3週のみ | 15:45-16:45<br>●コース型<br>キッズチアダンス (小学1～3年生)   |                                              | 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    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    | 16:15～16:45<br>バレエストレッチ30<br>MAYUKO 510           |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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）<br>【参加状況により、タイムテーブル変更のタイミングで開催場所が変更となる場合がございます。】                                |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                     |     |  |  |  |  |
| 16:00 |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                         |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                         |     |  |  |  |  |
| 17:00 |                                                   |                                           |                                                  | 17:00-19:00<br>●コース型<br>フェンシング<br>教室<br><br>第1・3週のみ    |                                              |                                              | 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プログラムです。シンプルな動きでダンスに慣れてい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。                  |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | ボディバンプ                 |  ★★★～★★★★★ | "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。                 |     |  |  |  |  |
| 18:00 |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                 |     |  |  |  |  |
| 19:00 |                                                   | 19:10-20:10<br>ボディバランス<br>MAKITA 610      |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                                           |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                                |     |  |  |  |  |
| 20:00 |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。                                                                                     |     |  |  |  |  |
| 15    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 30    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              |                        |                                                                                                 |                                                                                                                |     |  |  |  |  |
| 45    |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | 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。 |     |  |  |  |  |
| 21:00 |                                                   |                                           |                                                  |                                                        |                                              |                                              | らくらく健康タイム<br>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。                     |     |  |  |  |  |