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2-1-1 203-3334-4618

ŕ	7 113 2 11 1	3 × 1 –	Ę .	<u> </u>			-/ 」			· · · ·	771 . 1721112	k				木			
0.00	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	0:00
9:00																			9:00
15 -		9:15-9:45		9:15-10:00				9:15-10:15		9:10-10:10			9:10-10:10	1					15
45 -		リセット運動教室		ボディバランス45				●コース型		ヨガ (ココロ)			美活メソッド&						45
10:00 -		髙橋	510	MAKITA			9:50~10:50	ピラティス(初級)			9:45-10:45		ストレッチポール	,		9:50-10:50			10:00
15 -		10:00-10:45		1	10:00-10:45		1	荻野	1	今田 (61		(<mark>61</mark>	o 髙橋			らくらく健康			15
30 -		ボディパンプ45	Ļ		産後骨盤矯正		ヨガ(ココロ)		610)	Oyz			₩ 4 2 2 ₩	年か田のユ	TIMEヨガ			30
-		髙橋	10	10:30-11:30 ●コース型	川勝 510		IKUKO	10:45 11:45	10:45 11:45	10:30-11:30		10:30-11:30		第1、2、3週	第4週のか	薬袋		10:30-11:30	 45
11:00 -	,J			やさしい			610	10:45-11:45	10:45-11:45 ●コース型	ボディバランス	11:00-12:00	イス筋トレ						イス筋トレ	11:00
15 -	都度教室			ベリーダンス MAKITA	11:05-11:50			●コース型	美ボディ	MAKITA	11.00-12.00 ●コース型	髙橋 610	<u> </u>		11:10-12:00	第4週のみ		髙橋	15
30 -	即及秋王			11/11/21/1	美ボディメソッド	ボクシングエクササイズ		Oyz	メソッド	11/11/21/1	ピラティス	124 114 010		らくらく健康 TIME3ガ	らくらく健康 TIME3ガ		61	0	30
45 -	参加料				川勝 (510	IKUKO 51	0	荻野	川勝	11:45-12:45	(中級) 荻野			薬袋	薬袋				4 5
12:00 -	⁵¹⁰ 510円(税込)				310	12 12 12 52	^ 1			●コース型						<u>5</u> < <u>5</u> < <u>6</u> < <u>6</u>	<u>TIME</u>		12:00
15 -						12:10-12:50 ZUMBA		12:15-13:15	•	太極拳				12:10-12:50	12:10-12:50	【参加料】 1クラス	410円(税込)		15
30 - 45 -	610 参加料 610円 (新計)					川勝 (51	L	●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	らくらくリフレッシュエアロ 薬袋		610円(税込)		30
13:00 -	610円(税込)					51	.0)	ボクシング						栄養	栄養	第1・2・3週 大			13:00
15 -	-コース型教室-		13:10-14:10	1			13:05-13:55	IKUKO								第4週 武道場 第5週 休講	·小体育室		15
30 -	3ヶ月ごと要申込		●コース型				●コース型 アンチェイシェング									オング 小叫			30
45 -			フラダンス				I ① I 川勝				13:35-14:35 ●コース型				13:30-14:30				 45
14:00 -			垣内					13:50-14:50			◆コ ハエ 姿勢改善ストレッチ				●コース型 フラダンス				14:00
15 -	············].		1			14:00-14:50 ●コース型 アンチエイジング	●コース型 ゆっくりイス			① 戸井田				林				15
30 -							アンチエイジング ②	体操			ГТЩ				ተ ጥ				30
45 -							川勝	松浦			14:45-15:45								4 5
15:00 -							 1				●コース型								15:00
15 -	15:15-16:1	5				15:10-16:10 ●コース型					姿勢改善ストレッチ ②	*****************	たについて				15:10-16:10		15
30 -	健康体力					ビューティーイス					戸井田		一部について	4 + 1 \ 1		1	●コース型 健康げんき体操		30
16:00 -	づくり教室					体操 松浦						型 が 関 教 至 は 整理券配布		学対応) となります	٥		根岸		16:00
	16:10-17:00	510				'IA/III	J							릚)の教室 : B	3.2 Fトレーニングリ	レーム受付	12.7		15
30 -	●コース型						1							ルーム)の教室					30
45 -	サッカースクールSKY					16:30-17:30						配布開始時	間						4 5
17:00 -	国児 16:50-17:50	<u> </u>				●コース型 キッズバレエ								カプログラム : 開					17:00
15 -	17:10-18:30 ●⊐−ス型					MAYUKO								カプログラム : 1					15
30 -	Bjバスケットボール スクール スクール					MATURO	J							アプログラム : 1					30
45 -	サッカースクール	_				17:45-18:45]						D都度フロクラム(参加方法をご確認	こ参加希望の方は	、郎内掲示物				 45
18:00 -	SKY 17:50-18:50	'				●コース型								ょくんとい。 は、教室開始10分	一	ご達していな			18:00
15 -	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					キッズ空手初中級							可能となります。		J.J. Jill CXLX	,,_0 (0			15
30 - 45 -	スクール 高学年					(株)強者					18:30-19:10								45
19:00 -											簡単筋トレ& ストレッチ								19:00
15 -		19:05-19:50	1								今田 5	10			19:05-19:50				15
30 -		メガダンス45						10.55.55			10.00.00				ボディパンプ45		10.55.55.5		30
45 -		市川						19:30-20:30 ●コース型			19:30-20:30				髙橋 5	10	19:30-20:30		 45
20:00 -			510					● 」 一人型			●コース型 ヨガ(初級)						●コース型 ヨガでリセット		20:00
15 -		20:05-20:50						中級) Yumi			今田				20:05-20:50		佐々木		——15
30 -		ボディコンバット45	l					Tulli			7Ш				ボディコンバット45	L	はベル		30
45 -		松島 5	10												山岸 5	10			——45 31.00
∠1:00	<u> </u>		T		I			I			ı		ı				<u> </u>	I	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

: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
15 —	9:10-9:40 ファイティングシェイプ				9:10-9:55 メガダンス45			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。
15 —	柴 5	10				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。
5 —	10:00-10:45 ZUMBA		10:00-11:00 ●コース型		10:10-10:50			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。
5	川勝 (51	10	Oyz 荻野		(初級)野中			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。
5 —		11:10-11:50 筋トレメソッド	11:15-12:15		11:05-11:50 エアロビクス	2		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。
1		III III K	●コース型 ピラティス(初級)		(ローインパクト) 野中	510)		イス筋トレ	(2)	*	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)
) -		12:05-12:45 カラダメンテナンス	荻野		12:05-12:50 ボディパンプ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
5-		川勝 510)		ホテイハフノ45 菊池 5			リセット運動教室	E	*	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。
5 —		13:00-14:00 ●コース型	13:00-14:00 ●コース型 ヨガ			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。
	;	背骨コンディショニング 永井	ョル (筋膜リリース) 浅賀			ボディリメイク		美活メソッド &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。 【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。】
		14:15-14:50				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、お子様がいてなかなか運動できない方にお薦めです。
5-		ヨガ (筋膜リリース) 浅賀	14:30-15:30 ●コース型			/ -	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。
0 5 _	15:05-16:05 ●コース型	510	ヨガ アクティブ (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) 【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。】
5 —	バレエバー エクササイズ		15:45-16:45	●コース型 はじめての		15:45-16:45		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。
5 -	MAYUKO 16:15~16:45		●コース型 ヨガ ソフト (シニア向け)	フェンシング		●コース型 キッズチアダンス (小学1~		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。
) - 	バレエストレッチ30 MAYUKO 5	10	Yumi	第1・3週のみ		3年生)				***	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。
5 —				17:00-19:00		第2土	曜日	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。
5 —				●コース型 フェンシング		武道場、会レッス 休講とな	ンは	ボディパンプ	Ø.	***~***	"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。
) -				教室				ボディコンバット	Ø)	***~***	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。
; –				第1・3週のみ				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る のクラスです。
; -		19:10-20:10						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。
5-		ボディバランス						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。
5 —		MAKITA 61	0					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。
5 —								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カです。第 $1 \sim 3$ 週は大体育室で、第4週は $9:50 \sim 10:50$ が武道場、 $11:10 \sim 12:00$ は小体育室で行います。
U	<u> </u>				ı	<u> </u>		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。