

# 大宮前体育館 2026年1月～3月 タイムテーブル

住所：杉並区南荻窪2-1-1 ☎03-3334-4618

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	
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			
15 30 45	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 15 30 45	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。
11:00 15 30 45	時間変更 510	11:05-11:40 筋トレメソッド 川勝 510		11:15-12:15 ●コース型 ビラティス (初級) 荻野	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。
12:00 15 30 45	時間変更 510	11:50-12:30 カラダメンテナンス 川勝 510			12:05-12:50 ボディパンプ45 菊池 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 15 30 45	13:00-14:00 ●コース型 背骨コントローリング 永井	13:00-14:00 ●コース型 ヨガ (筋膜リリース) 浅賀	13:10-14:10 ボディリメイク 野中 610	14:30-15:30 ●コース型 ヨガ アクティブ (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)	14:30-15:15 美姿勢トレーニング ストレッチボール 佐々木 510	15:00-17:00 ●コース型 はじめての フェンシング	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。
14:00 15 30 45	14:15-14:50 ヨガ (筋膜リリース) 浅賀 510				15:45-16:45 ●コース型 ヨガ ソフト (シニア向け) Yumi	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス (小学1～ 3年生)	第1・3週のみ	美活メソッド &ストレッチボール	★★	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。ストレッチボールを使用します。 【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。】
15:00 15 30 45	15:05-16:05 ●コース型 バレエバー エクササイズ MAYUKO						第1・3週のみ	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薦めです。
16:00 15 30 45	16:15～16:45 バレエストレッチ30 MAYUKO 510							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。
17:00 15 30 45								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） 【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。】
18:00 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。
19:00 15 30 45								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つた方、是非ご参加ください。
20:00 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。
21:00	19:10-20:10 ボディバランス MAKITA 610							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。
								ボディパンプ	★★★～★★★★★	"脂肪を燃やす体"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と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。