

大宮前体育館

2025年7月～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																				9:00
15			9:15-9:45 リセット運動教室 高橋		9:15-10:00 ボディバランス45 MAKITA			時間変更 参加費変更	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			9:10-10:10 ヨガ(ココロ) 今田						15
30												9:45-10:45 ●コース型 Oyz 荻野					9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 葉袋			30
45			510		510									610						45
10:00			10:00-10:45 ボディバンプ45 高橋			10:00-10:45 産後骨盤矯正 川勝		9:50~10:50 ヨガ(ココロ) IKUKO							第1、2、3週	第4週のみ				10:00
15			510																	15
30					10:30-11:30 ●コース型 やさしい ベリーダンス MAKITA				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		10:30-11:30 ボディバランス MAKITA		11:00-12:00 ●コース型 ピラティス (中級) 荻野						30
45						11:05-11:50 美ボディメソッド 川勝							健康 レクリエーション タイム 高橋		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		10:30-11:30 健康 レクリエーション タイム 高橋	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。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			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。
30	ファイティングシェイブ 柴			メガダンス45 市川			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。
45									
10:00	10:00-10:45	10:00-11:00		10:10-10:50			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。
15	ZUMBA	●コース型		ステップエクササイズ			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。
30	川勝	Oyz		(初級) 野中			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。
45		荻野					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）
11:00				11:05-11:50			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
15	11:10-11:50	11:15-12:15		エアロピクス			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。
30	筋トレメソッド	●コース型		(ローインパクト)			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。
45	川勝	ピラティス (初級)		野中			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。】
12:00	12:05-12:45			12:05-12:50			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。
15	カラダメンテナンス			ボディパンプ45			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。
30	川勝			菊池			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。】
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。
13:00	13:00-14:00	13:00-14:00		13:10-14:10			ヨガ (ココロ)	★★	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	●コース型	●コース型		ボディリメイク			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。
30	背骨コンディショニング	ヨガ (筋膜リリース)		野中			メガダンス	★★★	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レグ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。
45	永井	浅賀					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。
14:00							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	14:15-14:50	14:30-15:30		14:30-15:30	14:30-15:15		エアロピクス (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。
30	ヨガ（筋膜リリース）	●コース型		●コース型	美姿勢トレーニング ストレッチボール		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。
45	浅賀	Yumi		キッズチアダンス (年少～年長)	佐々木		ファイティングシェイブ	★★★★★	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。
15:00	15:05-16:05		15:00-17:00	15:45-16:45			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	●コース型	15:45-16:45	●コース型	●コース型			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。
30	バレエバー	●コース型	はじめての	キッズチアダンス (小学1～3年生)			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。
45	エクササイズ	Yumi	フェンシング						
16:00	MAYUKO								
15	16:15～16:45								
30	バレエストレッチ30								
45	MAYUKO								
17:00									
15									
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00									
15	19:10-20:10								
30	ボディバランス								
45	MAKITA								
20:00									
15									
30									
45									
21:00									