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2-1-1 203-3334-4618

	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	火	キッズルーム	武道場	会議室	k 多目的室	キッズルーム	大体育室	小体育室	木 武道場	会議室	多目的室	-
9:00		7 1111	5 11.15												7 11112	5 11.15				9:00
15 —			9:15-9:45		9:15-10:00				9:15-10:15		9:10-10:10			9:10-10:10						15
30 — 45 —			リセット運動教室		ボディバランス45			時間変更 参加費変更	●コース型		美活メソッド			3ガ(ココロ)						——30 ——45
10:00 —			髙橋 5	510	MAKITA			<u> </u>	ピラティス(初級)		_	9:45-10:45		L			9:50-10:50			10:00
15 —			10:00-10:45			10:00-10:45 産後骨盤矯正		9:50~10:50	荻野		<u>髙橋</u> 61	0 ●コース型 Oyz	(<mark>61</mark>	0 今田			らくらく健康			15
30 —			ボディパンプ45 髙橋 5:	10	10:30-11:30			∃ガ(ココロ)			10:30-11:30		10:30-11:30		第1、2、3週	(第4週のみ	TIMEヨガ		10:30-11:30	30
_			11-0 11-0		●コース型	510		IKUKO 610	10:45-11:45	10:45-11:45		3/21	健康				薬袋		健康	 45
11:00 —			•		やさしい ベリーダンス	11:05-11:50	11.10_11.50	010	● コース型	●コース型	ボディバランス	11:00-12:00	レクリエーション タイム		11:10-12:00	11:10-12:00	第4組の計		レクリエーション タイム	11:00
30 —	都度	養教室			MAKITA	まボディメソッド	10 to 2 10 to 11 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Oyz	美ボディ メソッド	MAKITA 610	●コース型 ピラティス	髙橋 610		5くらく健康	5くらく健康	第4週のか	61	髙橋	30
45 —	ž.	参加料					IKUKO (51		荻野	川勝	11 15 12 15	(中級)			TIME3ガ	TIME∃ガ				 45
12:00 —	510	》加科 510円(税込)				川勝 510	31				11:45-12:45	荻野			薬袋	薬袋	<u>5</u> <5<健康	TIME		12:00
15 —							12:10-12:50		12:15-13:15		●コース型 太極拳				12:10-12:50	12:10-12:50	【参加料】	- (T)(-)		15
30 —	(610) F	参加料					ZUMBA	Ĺ	●コース型		杉並区太極拳連盟				らくらくリフレッシュエアロ	らくらくリフレッシュエアロ	1クラス 2クラス続けて	410円(税込) 610円(税込)		30
45 — 13:00 —		参加料 610円(税込)					川勝 (51	0)	ミット打ち ボクシング						薬袋	薬袋	第1・2・3週 大	(体育室		45
15 —	-=-	ス型教室-		13:10-14:10				13:00-13:50									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 アンチエイジング				13:35-14:35				12.20 14.20	第3週 作 酶			30
45 —				フラダンス				① 川勝				●□-ス型				13:30-14:30 ●コース型				45
14:00 —		••••••	,	垣内				14:00-14:50	13:50-14:50 ●□-ス型			姿勢改善ストレッチ ①				フラダンス				14:00
15 —								●コース型 アンチエイジング				戸井田				林				15
30 —								2	体操 松浦						<u>'</u>					———30 ———45
15:00 —								川勝	14/16			14:45-15:45 ●コース型								15:00
15 —		15:15-16:15					15:10-16:10					♥コ						15:10-16:10		15
30 		健康体力					●コース型 ビューティーイス					② 戸井田	整理券面	布について				●コース型		30
45 —		づくり教室					体操					, , , , , ,			∳対応)となります	Γ.		健康げんき体操		45
16:00 —	16:10-17:00	髙橋 61	0				松浦						整理券配布 B2F(大/		引)の教室 :	· B2Ekl,_=\	ガル / 、平	根岸	1	16:00 15
30 —	●コース型												付付	1、仲月王 - 瓜边物	7) 少叔王	. 021170 _2				30
45 	サッカースクールSKY						16:30-17:30						1F(会議室	室・多目的・キッズ	ルーム)の教室	: 1F総合受付				 45
17:00 —	園児	16:50-17:50					●コース型 キッズバレエ	<u> </u>					配布開始時		0					17:00
15 —	17:10-18:30	●コース型 Bjバスケットボール					MAYUKO)プログラム : 開)プログラム : 1					15
30 — 45 —	●コース型	スクール 低学年)プログラム : 1)プログラム : 1					———30 ———45
18:00 —	サッカースクール SKY	17:50-18:50					17:45-18:45								参加希望の方は				,	18:00
15 —	小坐生	●コース型					●コース型 キッズ空手初中級							参加方法をご確認						15
30 —	小学生	Bjバスケットボール スクール					(株)強者					18:30-19:10			は、教室の入金場 まにきしていないB		/=		,	30
45 —		高学年					(水) 压日					簡単筋トレ&		U刀削吋只で正見 	員に達していない問	すに可能となりより	·		,	4 5
19:00 —			19:05-19:50							<u> </u>		ストレッチ 今田 5:	10)			10,05,10,50				19:00
15 — 30 —			メガダンス45													19:05-19:50 ボディパンプ45			. '	——15 ——30
45 —			市川	L					19:30-20:30 ●コース型			19:30-20:30				髙橋	10	19:30-20:30		45
20:00 —			5	510					∃ガ			●コース型 ∃ガ(初級)						●コース型 ヨガでリセット		20:00
15 —			20:05-20:50						(初中級) Yumi			今田				20:05-20:50		佐々木		15
30 —			ボディコンバット45	Ĺ					1 41111			/ш				ボディコンバット45	Ļ	FT V/IV	†	30
45 21:00			松島 51	.0)							<u> </u>					山岸 5	10			——45 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。】

小 (金 体育室 武道場	3	会議室	大体育室A	小体育室	土 武道場	会議室	プログラム名		強度	内容	
15- 9:10					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 - 7 アイティ	柴 510				メガダンス45 市川 (<u>*</u>			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 – ZU	0-10:45 JMBA		0:00-11:00 ●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。	
45	勝 (510)		Oyz 荻野		ステップェク サリ イス (初級)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 —	11:10-1	11:	1:15-12:15		11:05-11:50	1		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。	
30 — 45 —	筋トレメン川勝		●コー人型 ピラティス (初級)		エアロビクス (ローインパクト)	510		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—	12:05-12 カラダメンテ		荻野		野中			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	
30 — 45 —	川勝	510			ボディパンプ45 菊池 5	<u> </u>		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。 初めの方も安心して参加いただけます。	
15—	13:00-1- ●⊐-ス		3:00-14:00 •コース型			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。	
30 — 45 —	●コーへ 背骨コンディシ 永井	ョニング	ョガ (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。】	
15 —	14:15-1		14:30-15:30 ●コース型 ヨガ アクティブ (シニア向け) Yumi			野中 610	14:30-15:15 美姿勢トレーニング ストレッチボール 佐々木		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。
30 — 45 —	ヨガ(筋膜リリ 浅賀	رة – الم				14:30-15:30 ・コース型		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 - 15:05				15:00-17:00		キッズチアダンス (年少~ 年長)		3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。】	
バレ 45 — エク !	コース型 /エバー ササイズ	15	5:45-16:45	●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。	
15	YUKO 5~16:45		●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				**	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。	
30 - バレエス	ストレッチ30 AYUKO 510		Yumi	第1・3週のみ 17:00-19:00 ●コース型		(小学1~ 3年生)		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	
15 —						第2土	曜日	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 — 45 —						武道場、: レッス 休講と	ンは	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。	
00 — 15 —				フェンシング教室		Project.		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	
30 — 45 —				第1・3週のみ				ボディコンバット		***~***	空手 ボクシング テコンドーかどの様々かぬ闘坊の動きを取り入わたワークアウトです シンプルかパンチやキックの動きで	
15 —	19:10-2):10						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。	
30 — 45 —	ボディバラ							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。	
00 — 15 —	MAKIT	A 610)					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。	
30 — 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。	
00	l				I	<u> </u>		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。	