

# 池袋スポーツセンター プログラム

2026年3月～

260301

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	スタジオ
9:00												
:30			気功 9:00～ 服部		ポルトブラ 9:00～ 大串	太極拳 9:00～ 渡邊(典)					かんたん ヨガ 9:00～ 宮森	
10:00	かんたんエアロ 9:45～ 清水(薫)	【登録制】 骨盤調整ピラティス 10:00～			リトモス 9:55～ 大串		かんたん ストレッチ 9:30～					初級エアロ 9:45～ 岩崎
:30		小池	かんたん ステップ 10:15～ 安藤				渡部	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00～	初級ステップ 10:00～ 斉藤	【登録制】 ピラティス 10:00～ 中田	バーオソル 10:15～ 小川	
11:00	シェイプ30 11:00～				ダンスエアロ 10:50～ 大串		かんたん足腰体操 10:30～					初級ステップ 11:00～ 岩崎
:30	小池	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～	【登録制】 健康づくり 11:15～ 安藤				渡部	【登録制】 健康づくり 11:15～ 渡部	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 斉藤	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊	ZUMBA 11:30～ 天河	
12:00	ポールストレッチ 11:45～	花愛			かんたんヨガ 11:45～ 東							
:30	かんたん ピラティス 12:30～ 武井			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30～								ZUMBA 12:15～ 岩崎
13:00					かんたんステップ 13:00～ 豊島			初級エアロ 12:30～ 安藤	【登録制】 ヨガ 12:30～ 石川	かんたんエアロ 13:00～ 斉藤	ヨガ 12:45～ 花愛	
:30			かんたん ストレッチ& 姿勢改善 13:30～	飯田				美尻 エクササイズ 13:45～安藤	【登録制】 シニア体操プラス 13:45～ 栗原			ピラティス 13:30～ 井上
14:00		【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	AYA	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部						【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤	ボディパンプ60 14:10～ 若木	
15:00	ヨガ 14:30～ 清水(由)				【登録制】 健康づくり 14:15～ 豊島			【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI				ヨガ 14:45～ 駒
:30												
16:00					【登録制】 幼児ダンス 15:45～					biima (年少～年中) 15:30～	ボディコンバット60 15:30～ 若木	
:30	【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 渡部							【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 田澤				エンジョイダンス 16:00～ NOYURI
17:00					【登録制】 小学1～3年生 ダンス 16:45～					biima (年長～小3) 16:30～		
:30			オリジナル エアロ 17:00～ 高柴					【登録制】 小学生 パルクール 17:30～				
18:00	【登録制】子供 クロススポーツ アカデミア 17:30～				【登録制】 小4～中学生 ダンス 17:45～							
:30			ダンスエアロ 中級ステップ 18:00～ 高柴	第1・3週								
19:00												
:30	CHOA CHOA Fit 19:00～ IZUMI		ヨガ 19:00～ 飯田		ZUMBA 19:00～ 加藤		バレトン 19:00～ 入江			ボディパンプ60 19:00～ MASA	講師・時間変 更	スペシャル レッスン枠
20:00												
:30	メガダンス 20:15～ YU-RI		ZUMBA 20:15～ 平林		筋膜リリース 20:15～ 加藤		バーオソル& はじめてバレエ 20:15～ 入江			ボディコンバット 60 20:15～ MASA	講師・時間変 更	スペシャル レッスン枠
21:00												
:30												

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。