

大宮前体育館 2026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								
大体育館A	大体育館B	小体育館	武道場	会議室	キッズルーム	小体育館	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	大体育館	小体育館	武道場	会議室	多目的室
		9:15-9:45 90分 ボクシング 高橋 510		9:15-10:00 ボクシング MAKITA 510														
		9:45-10:15 ボクシング 高橋 510		10:00-10:45 ボクシング 川勝 510														
		10:30-11:30 ボクシング MAKITA 510		10:35-11:40 ボクシング 川勝 510														
		11:10-11:50 ボクシング IKUKO 510		11:10-11:50 ボクシング IKUKO 510														
		12:05-12:50 ボクシング MAKITA 510		12:05-12:50 ボクシング MAKITA 510														
		13:10-14:10 ボクシング 川勝 510		13:10-14:10 ボクシング 川勝 510														
		15:15-16:15 ボクシング 高橋 510		15:10-16:10 ボクシング 高橋 510														
		16:10-17:00 ボクシング 高橋 510		16:30-17:30 ボクシング 高橋 510														
		17:10-18:30 ボクシング 高橋 510		17:45-18:45 ボクシング 高橋 510														
		19:05-19:50 ボクシング 高橋 510		19:30-20:30 ボクシング 高橋 510														
		20:05-20:50 ボクシング 高橋 510		20:30-21:30 ボクシング 高橋 510														

定員 大体育館A 全館60名 半館30名(椅子使用プログラム35名) / 小体育館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) 曜日、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。お休日はコース、教習員の都合により休館となります。*毎月第3火曜日は休館です。【第3火曜日の場合は、前日休館となります。】

初級型教習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

時間	プログラム名	強度	内容
9:10-9:45	筋ボディアクティブ	★★	筋力向上のトレーニングを行います。エクササイズやストレッチを行います。
9:10-9:55	健康体カブリ教室	★★	健康体カブリのトレーニングを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
9:45-10:15	かんたんコアトレ	★★	簡単なコアトレーニングを行います。体幹を鍛え、姿勢を改善します。
10:00-10:45	筋力アップストレッチボール	★★	ストレッチボールを使用した筋力アップを行います。柔軟性を高め、筋力向上を図ります。
10:30-11:30	イストトレ	★	イストトレを行います。呼吸器系を鍛え、体力向上を図ります。
11:10-11:50	関節ストレッチ	★★	関節ストレッチを行います。関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
11:15-12:15	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
11:50-12:30	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
12:05-12:50	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
13:10-14:10	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
14:15-14:50	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
14:30-15:30	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
15:15-16:15	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
16:10-17:00	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
17:10-18:30	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
19:05-19:50	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。
20:05-20:50	ボディアクティブ	★★	ボディアクティブを行います。筋力向上や柔軟性を高めることができます。

教習券配布について 初級型教習は定員制(教習券発行)となります。
教習券配布場所 ★B2F(大体育館A-小体育館A-武道場)の教習券B2Fトレーニング受付 ★1F(会議室-多目的-キッズルーム)の教習券1F総合受付
配布開始時間 ★9:00~13:00(大体育館A) ★13:00~18:00(小体育館A) ★18:00~20:00(多目的) ★18:00~19:00(キッズ)