

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				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	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																		
15			9:15-9:45 リセット運動教室 高橋 510		9:15-10:00 ボディバランスST MAKITA				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 610			9:10-10:10 ヨガ(ココロ) 今田 610					
30			10:00-10:45 ボディパンプ45 高橋 510	510		10:00-10:45 産後骨盤矯正 川勝 510		9:50-10:50 ヨガ(ココロ) IKUKO 610			9:45-10:45 ●コース型 Oyz 荻野					9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 薬袋		
45					10:30-11:30 ●コース型 やさしい ベリーダンス MAKITA	10:55-11:40 美ボディメソッド 川勝 510	11:10-11:50 ボクシングエクササイズ IKUKO 510		10:45-11:45 ボディバランス MAKITA 610		10:30-11:30 イース筋トレ 高橋 610			第1、2、3週	第4週のみ			10:30-11:30 イース筋トレ 高橋 610
10:00										11:45-12:45 ●コース型 太極拳 杉並区太極拳連盟	11:00-12:00 ●コース型 ピラティス (中級) 荻野			11:10-12:00 らくらく健康 TIMEヨガ 薬袋	11:10-12:00 らくらく健康 TIMEヨガ 薬袋	第4週のみ		
11:00																		
15																		
30																		
45																		
12:00																		
15																		
30																		
45																		
13:00																		
15																		
30																		
45																		
14:00																		
15																		
30																		
45																		
15:00																		
15																		
30																		
45																		
16:00																		
15																		
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00																		
15																		
30																		
45																		
20:00																		
15																		
30																		
45																		
21:00																		

定員 大体育室 全面60名 半面30名（椅子使用プログラム35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。】

	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			
9:00							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。
15	9:10-9:40 ファイティングシェイブ 柴				9:10-9:55 メガダンス45 市川		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							かんたんコアトレ	★★	身体 の 軸（コア）となるお腹・背中・腰まわりを中心に、お尻や脚の筋肉も鍛えます。姿勢改善や腰痛予防に役立ち、快適な身体づくりを目指します。
45			9:45-10:45				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。】
10:00	10:00-10:45 ZUMBA 川勝		●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		イス筋トレ	★ 	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。（セラバンドを使用します）
15							簡単筋トレ&ストレッチ	★～★★	筋トレとストレッチでセルフケアを行い、日常生活から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		11:05-11:40 筋トレメソッド 川勝	●コース型 ピラティス(初級) 荻野		11:05-11:50 エアロビクス （初級） 野中		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。
45							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。
12:00		11:50-12:30 カラダメンテナンス 川勝			12:05-12:50 ボディバンプ45 菊池		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。 初めての方も安心してご参加いただけます。
15							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。ST(ストレングス) は筋力強化、FX(フレキシビリティ) は柔軟性を高めるクラスです。
30							産後骨盤矯正	★	お子様（乳幼児）連れて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。産後の身体のゆがみが気になる方、お子様がいてなかなか運動できない方にオススメです。
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。】
13:00		13:00-14:00 ●コース型 背骨コンディショニング 永井	●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		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戻るように、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							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った方、是非ご参加ください。
30		14:15-14:50 ヨガ（筋膜リリース） 浅賀					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。
45			14:30-15:30 ●コース型 ヨガ アクティブ （シニア向け） Yumi	15:00-17:00	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	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。
15:00	15:05-16:05 ●コース型 バレエパー エクササイズ MAYUKO						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							ベリーダンスEX	★★	ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズクラスです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、体力づくりや全身のシェイプアップを目指します。
30			15:45-16:45 ●コース型 ヨガ ソフト （シニア向け） Yumi	●コース型 はじめての フェンシング	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス （小学1～4年生）		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。
45	16:15～16:45 バレエストレッチ30 MAYUKO			第1・3週のみ			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。
16:00							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							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。
30				17:00-19:00			エアロビクス(初級)	★～★★ 	エアロビクスの基礎的なステップを中心にリズムに合わせて動きます。後半は、簡単な筋力トレーニング（腹筋）を行います。運動初心者やシニアの方にもおすすめのクラスです。
45				●コース型 フェンシング 教室			ボディバンプ	★★★★～★★★★★ 	"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で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。
18:00							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				第1・3週のみ			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							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									
19:00		19:10-20:10 ボディバランス MAKITA							
15									
30									
45									
20:00									
15									
30									
45									
21:00									

整理券配布について 都度教室は定員制（整理券対応）となります。

整理券配布場所 ★B2F（大小体育室・武道場）の教室：B2Fトレーニングルーム受付 ★1F（会議室・多目的・キッズルーム）の教室：1F総合受付

配布開始時間 ■9:00～13:00のプログラム⇒開館から ■13:00～18:00のプログラム⇒12時から ■18:00～20:00のプログラム⇒18時から

1日に複数の都度プログラムに参加希望の方は、館内掲示物でご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。

当日2つ目以降の教室参加は、教室開始10分前時点で定員に達していない時に可能となります。