

大宮前体育館 2021年7~9月 タイムテーブル

時間	月					火					水					木					金					土				
	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	小体育室	武道場	会議室	小体育室	武道場	会議室					
9:00																														
9:15					NEW		9:10-9:55 筋トレ&四レッチボール 高橋 (510)	NEW 9:15-10:15 ●コース型 ピラティス (初級) 荻野		9:10-9:55 美活メソッド 高橋 (510)		NEW	9:10-10:10 ヨガ(ココロ) 北村 (610)							9:10-9:40 ボディコンバット30 山岸 (510)										
9:30			9:30~10:30 ボディ パンプ60 高橋 (610)		NEW 9:30-10:15 優しいヨガ 横山 (510)																									
10:00					NEW 10:00~10:45 産後骨盤矯正 川勝 (510)		10:10~10:50 ヨガ(ココロ) IKUKO (510)		NEW 10:15-11:15 ●コース型 Oyz 荻野		NEW 10:30-11:30 ●コース型 Oyz 荻野									9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 葉袋			10:00-10:45 ZUMBA 川勝 (510)		10:00-11:00 ●コース型 Oyz 荻野	9:30-10:30 メガダンス 60 高山 (610)				
10:30					●コース型 機能調整 腰痛ケア 横山																									
11:00					11:05-11:50 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)																								
12:00																														
12:15																														
13:00																														
13:10																														
13:30																														
14:00																														
14:15																														
14:30																														
15:00																														
15:10																														
15:15																														
16:00																														
16:10																														
16:30																														
17:00																														
17:10																														
17:30																														
18:00																														
19:00																														
19:10																														
19:30																														
20:00																														
21:00																														

都度教室

- 参加料 510円 (税込)
- 参加料 610円 (税込)
- コース型教室-
3ヶ月ごと要申込

コース型的美ボディメソッドにご参加の方は連続で参加することで筋肉に負担をかけますので都度型クラスのご参加はおすすめしていません。

【重要】整理券配布について

都度教室は定員縮小のため、全教室整理券配布といたします。何卒、ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。

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

配布開始時間
朝 (09:00~13:00) のプログラム : 開館から
昼 (13:00~18:00) のプログラム : 12時から
夜 (19:00~21:00) のプログラム : 18時から
※ 教室参加時は整理券と記入済みの体育施設利用者確認票をご用意の上 該当のお部屋へお越しください

510健康TIME

【参加料】
1クラス 410円 (税込)
2クラス続けて 610円 (税込)
第1・2・3週 大体育室
第4週 武道場・小体育室
第5週 休講

第4週にヨガだけ参加の方へ
混雑緩和のため
9:50-10:50のクラスにご参加ください

第2土曜日
武道場、会議室の
レッスンは
休講となります

【隔週で変更】
1,3,5週目 FX (フレキシビリティ) 柔軟性重視
2,4週目 ST (ストロングス) 体幹トレーニング重視

都度型教室プログラム内容一覧

プログラム名	強度	内容
筋トレメソッド	★★★	間違っ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、体カアップを目指します。
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。
筋トレ&ストレッチポール	★	筒状のウレタンを使用して、背骨や骨盤、肩甲骨をリセットし、体の凝りやゆがみを改善します。動作は座った姿勢や寝た状態で行うものが多く、初めてでも安心して受講できます。
美姿勢トレーニング +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。
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。
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）
健康体カづくり教室 	★★	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。
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。
美活メソッド	★★	筋トレやリズム体操を行なっていくたのしいプログラムです。
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勧めです。
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。
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。
ヨガ (ココロ・カラダ)	ココロ★★ カラダ★★★	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）、達成感とシェイプアップを目指したヨガ（カラダ）の2種類からお好みのヨガをお選びください。
優しいヨガ	★	こちらのヨガではヨガベルトを使用します。ヨガという調律法を暮らしの一部に取り入れてみませんか？
チェアヨガ	★	椅子に座ってヨガを行うことで身体と心を心地よく整えます。あぐらや正座が苦手な方でもご参加いただけます。
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。
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。
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。
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。
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。
エアロビクス (脂肪燃焼系) 	★★★	簡単なステップを中心にリズムに合わせて動きます。運動初心者やシニアの方にもおすすめのクラスです。
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。
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。

◎ 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