

南長崎スポーツセンター **スタジオレッスンスケジュール** 2024.4～

|       | 月曜日                                 | 火曜日                              | 水曜日                              | 木曜日                            | 金曜日                           | 土曜日                               | 日曜日                                |
|-------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 9:00  |                                     |                                  |                                  |                                | 9:20～9:50<br>★らくらく体操<br>関根    |                                   |                                    |
| 10:00 | 10:00～10:50<br>ラテン<br>Kaori         | 10:00～10:50<br>★バレエティストレッチ<br>神  | 10:00～10:50<br>コンパクトトレーニング<br>近藤 | 10:00～11:00<br>★ピラティス<br>AYA   | 10:00～10:50<br>★太極拳<br>関根     | 10:00～10:50<br>★バレエティストレッチ<br>神   | 10:00～10:50<br>フリースタイルダンス<br>ERIKO |
| 11:00 | 11:00～11:50<br>シェイプエアロ<br>渡部        | 11:00～11:40<br>★初めてバレエ<br>神      | 11:00～11:50<br>★バレエティストレッチ<br>近藤 | 11:10～12:00<br>ズンバ<br>YUKI     | 11:00～12:00<br>パワーヨガ<br>AYA   | 11:00～12:00<br>バレエ<br>神           | 11:00～11:50<br>★バレトン<br>ERIKO      |
| 12:00 | 12:00～12:50<br>★バレエティストレッチ<br>渡部    | 11:50～12:50<br>バレエ<br>神          | 12:00～13:00<br>ボディパンプ60<br>若木    |                                |                               | 12:10～13:00<br>★ピラティス<br>AYA      | 12:00～12:45<br>★ボルドブラ<br>ERIKO     |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>★ヨガ<br>乗原            | 13:30～14:30<br>★ヨガ<br>武井         | 13:15～14:00<br>ボディコンバット45<br>若木  | 13:20～14:20<br>フラダンス<br>永松     | 13:30～14:20<br>★ビギナーエアロ<br>坪井 | 13:10～14:00<br>★バレエティストレッチ<br>キヨミ |                                    |
| 14:00 | 14:10～15:10<br>ジャズ<br>山川            | 14:40～15:30<br>シェイプエアロ<br>宮崎     | 14:15～15:15<br>★ヨガ<br>乗原         | 14:30～15:20<br>ステップ<br>ラナ      | 14:30～15:30<br>★ポール&ポール<br>坪井 | 14:10～15:00<br>★ビギナーエアロ<br>キヨミ    |                                    |
| 15:00 | 15:20～16:20<br>★骨盤体幹エクササイズ<br>武井    |                                  |                                  |                                |                               | 15:10～16:10<br>★ヨガ<br>キヨミ         |                                    |
| 16:00 |                                     |                                  |                                  |                                |                               | 16:30～17:20<br>ズンバ<br>Emi         |                                    |
| 17:00 |                                     |                                  |                                  |                                |                               |                                   |                                    |
| 18:00 | 18:00～18:50<br>コンパクトワークトレーニング<br>近藤 |                                  |                                  |                                |                               |                                   |                                    |
| 19:00 |                                     | 19:00～20:00<br>ピラティス【中級】<br>AYA  | 19:00～20:00<br>ルーシーダットン<br>平瀬    | 19:00～19:50<br>★ピラティス<br>ERIKO | 19:00～19:50<br>ラテン<br>Kaori   |                                   |                                    |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>ヒップホップ<br>広島         | 20:10～21:00<br>★ストレッチ&ポール<br>AYA | 20:10～21:00<br>シェイプエアロ<br>平瀬     | 20:00～21:00<br>ジャズ<br>ERIKO    |                               |                                   |                                    |

・整理券は豊島区内在住の方はレッスン開始90分前から、豊島区外在住の方はレッスン30分前から1階フロントにてお渡しいたします。※電話予約不可

・配布時間が開館時間より前のレッスンは、開館時間に整理券の配布をいたします。

・豊島区内在住で一般利用で参加の方は、公的身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始30分前から整理券を配布いたします。

・ご本人以外の方の整理券を代わりにお渡しすることはできません。

・レッスン開始後の途中入場は安全管理上、お断りしております。

・レッスン終了時は清掃を行います。続けて参加の場合も一度スタジオからご退出頂きます。

・レッスンスケジュールは都合により変更となる事がございます。

・変更時はすみやかに館内掲示およびホームページに掲載いたします。



**★は初心者でもご参加しやすいクラスです！**

**下記以外各クラス定員  
40名**

- ・ポール&ボール 25名
- ・ストレッチ&ポール30名
- ・コンパクトワークトレーニング24名
- ・コンパクトトレーニング30名
- ・ステップ 30名
- ・バレエ・初めてバレエ 20名
- ・ボディパンプ60 24名

# 南長崎スポーツセンター スタジオ内容



## <エアロ系>

| レッスン名  | 時間  | 定員  | 内容  | 強度  |
|--|-----|-----|---|-----|
| ビギナーエアロ<br> | 50分 | 40名 | エアロビクス入門編。<br>音楽に合わせて身体を動かすのに<br>必要な技術を身につけるクラス | ★★  |
| シェイプエアロ<br> | 50分 | 40名 | 脂肪燃焼を目的としたクラス                                   | ★★★ |

## <ダンス系>

| レッスン名   | 時間  | 定員  | 内容   | 強度 |
|---|-----|-----|--|----|
| ズンバ<br>            | 50分 | 40名 | ラテン系の音楽とダンスを<br>融合させたダンスエクササイズの<br>クラス       | ★★ |
| ラテン<br>            | 50分 | 40名 | サルサやチャチャチャなど<br>ラテンダンスのステップを無理なく<br>習得できるクラス | ★★ |
| ジャズ<br>            | 60分 | 40名 | リズムに乗りながらダンスの<br>振り付けを楽しむクラス                 | ★★ |
| ヒップホップ<br>         | 50分 | 40名 | ステップのバリエーションを楽しみ<br>ながらダンスを習得していくクラス         | ★★ |
| フラダンス   | 60分 | 40名 | 優雅な動きで心身の美と<br>健康をはかる、誰でも踊れるクラス              | ★★ |
| フリースタイル<br>ダンス<br> | 50分 | 40名 | ジャンルに捉われずリズムに<br>乗せて楽しく踊るクラス                 | ★★ |
| 初めてバレエ  | 40分 | 20名 | バレエの基礎的な動きを<br>身につけるクラス                      | ★★ |
| バレエ   | 60分 | 20名 | バレエのバーを用いて楽しみながら<br>しなやかなボディラインをつくるクラ<br>ス   | ★★ |

## <簡単体操系>

| レッスン名   | 時間  | 定員  | 内容   | 強度 |
|---|-----|-----|--|----|
| らくらく体操  | 30分 | 40名 | 自宅でもできる簡単で手軽な体操。<br>誰でも参加できるクラス                        | ★  |
| ストレッチ<br>& ボール  | 50分 | 30名 | ストレッチポールとボールを使い<br>身体のコンディショニングを<br>整えるクラス             | ★  |
| バラエティ<br>ストレッチ  | 50分 | 40名 | ストレッチを中心に行い、<br>簡単な筋力アップを目的としたクラス<br>(コンパクトトレーニング内容含む) | ★  |
| ボール&ボール   | 60分 | 25名 | ストレッチポールとボールを使い<br>身体のコンディショニングを<br>整えるクラス             | ★  |
| コンパクト<br>トレーニング<br>        | 50分 | 30名 | 色々な道具を使い筋力の回復や<br>向上を促すクラス                             | ★★ |
| コンパクト<br>パワー<br>トレーニング<br> | 50分 | 24名 | ダンベル、バーベルを使って<br>全身トレーニング                              | ★★ |

## <リラクゼーション>

| レッスン名          | 時間  | 定員  | 内容   | 強度  |
|----------------|-----|-----|--|-----|
| ヨガ             | 60分 | 40名 | やさしいポーズを取りながら呼吸を<br>整え心身共にリラクセスをはかるクラ<br>ス                         | ★   |
| ルーシー<br>ダットン   | 60分 | 40名 | スローな動きと独特の呼吸法で<br>リンパや血液の流れを促進させ、<br>代謝機能を高めることなどを<br>目的としたクラス     | ★★  |
| パワーヨガ          | 60分 | 40名 | 代謝機能を刺激し、<br>脂肪燃焼しやすい身体作りを<br>目的としたクラス                             | ★★  |
| ピラティス          | 60分 | 40名 | 心身の安定を促し、<br>骨盤底筋強化を目的としたクラス                                       | ★★  |
| ピラティス<br>【中級】  | 60分 | 40名 | 多彩な動きを組み合わせ、<br>体幹部の安定と<br>身体のバランスを整える<br>ピラティスに慣れてきた方に<br>お勧めのクラス | ★★★ |
| 骨盤体感<br>エクササイズ | 60分 | 40名 | 背骨・骨盤周りをほぐし、呼吸で身体<br>の軸を整え骨盤調整を姿勢改善を目指<br>すクラス                     | ★   |
| ポルドブラ          | 45分 | 40名 | ゆったりとした音楽に合わせて行う<br>ダンス系コンディショニングエクササイズで<br>す                      | ★   |

## <その他>

| レッスン名   | 時間  | 定員  | 内容   | 強度  |
|---|-----|-----|--|-----|
| 太極拳<br>            | 50分 | 40名 | ゆっくりとした無理のない動きで<br>健康維持をはかるクラス                                       | ★   |
| ステップ<br>           | 50分 | 30名 | ステップ台を昇降する運動。<br>基本の動作を組み合わせながら<br>シンプルに動くクラス                        | ★★  |
| ボディパンプ60<br>       | 60分 | 24名 | バーベルを使って音楽に合わせて楽しく<br>運動します。全身を鍛えるトレーニング<br>で、高い達成感と爽快感を体感できるクラ<br>ス | ★★★ |
| ボディコンバ<br>ット45<br> | 45分 | 40名 | 空手やボクシングなど様々な格闘技の動<br>きを取り入れたワークアウト。ストレス<br>発散効果も期待できるクラス            | ★★★ |
| バレトン  | 50分 | 40名 | フィットネス・バレエ・ヨガの要素をバ<br>ランスよく行うクラス                                     | ★★  |

 このマークが付いているレッスンは室内履きをお持ちください。

### ☆☆スタジオレッスン料金について☆☆

- 1レッスン …… トレーニング室の入場料と  
受講される方 スタジオレッスン料が必要です。  
※レッスンの前後でトレーニング室が1時間ご利用頂けます。
- 連続する2レッスン …… トレーニング室の入場料とスタジオレッスン料（2枚）が必要です。  
受講される方 ※トレーニング室はご利用頂けません。