

大宮前体育館 2026年4月～6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	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
9:00																			
9:15			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45 MAKITA 510			9:15-10:15 ●コース型 ピラティス(初級) 荻野		9:10-10:10 ヨガ(ココロ) 今田 610			9:10-10:10 美活メソッド &ストレッチボール 高橋 610			9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 薬袋			
10:00			10:00-10:45 ボディパンプ45 高橋 510																
10:30					10:30-11:30 ●コース型 やさしい ベリーダンス MAKITA					10:30-11:30 ボディバランス MAKITA 610				第1、2、3週	第4週のみ				
11:00					10:55-11:40 美ボディメソッド 川勝 510					10:45-11:45 ●コース型 美ボディ メソッド 川勝									10:30-11:30 イス筋トレ 高橋 610
11:10					11:10-11:50 ホクシングエクササイズ IKUKO 510														
12:00																			
12:10						12:10-12:50 ZUMBA 川勝 510													
12:15																			
12:30																			
13:00																			
13:10																			
13:30																			
14:00																			
14:10																			
14:30																			
15:00																			
15:10																			
15:15																			
16:00																			
16:10																			
16:30																			
17:00																			
17:10																			
18:00																			
19:00																			
19:05																			
19:30																			
20:00																			
20:05																			
21:00																			

都度教室

510 参加料 510円 (税込)

610 参加料 610円 (税込)

-コース型教室-
3ヶ月ごと要申込

時間変更

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
09:00～13:00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。

らくらく健康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

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。】

都度型教室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

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			
9:10-9:40 ファイティングシェイプ 柴 510				9:10-9:55 メガダンス45 市川 510			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。
							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。
10:00-10:45 ZUMBA 川勝 510		10:00-11:00 ●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 510			美姿勢+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。
							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。
	11:05-11:40 筋トレメソッド 川勝 510	11:15-12:15 ●コース型 ピラティス (初級) 荻野	内容変	11:05-11:50 エアロビクス (初級) 野中 510			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。
	11:50-12:30 カラダメンテナンス 川勝 510						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（セラバンド使用します）
				12:05-12:50 ボディパンプ45 菊池 510			健康体づくり教室 ★★	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
							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。
	13:00-14:00 ●コース型 背骨コンディショニング 永井	13:00-14:00 ●コース型 ヨガ (筋膜リリース) 浅賀		13:10-14:10 ボディメイク 野中 610			ボディメイク ★★	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。
	14:15-14:50 ヨガ(筋膜リリース) 浅賀 510	14:30-15:30 ●コース型 ヨガ アクティブ (シニア向け) Yumi		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 ストレッチポール 佐々木 510		美活メソッド &ストレッチポール ★★	筋トレやリズム体操を行なっていき、楽しいプログラムです。ストレッチポールを使用します。 【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。】
							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。
15:05-16:05 ●コース型 バレエパー エクササイズ MAYUKO			15:00-17:00 ●コース型 はじめての フェンシング				簡単筋トレ&ストレッチ ★～★★	筋力トレーニングとストレッチ、セルフケアを行い、日常生活～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。
16:15～16:45 バレエストレッチ30 MAYUKO 510		15:45-16:45 ●コース型 ヨガ ソフト (シニア向け) Yumi	第1・3週のみ	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス (小学1～ 4年生)			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。】
							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 (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。
			17:00-19:00 ●コース型 フェンシング 教室				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い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。
			第1・3週のみ				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 (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。
	19:10-20:10 ボディバランス MAKITA 610						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。
							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。
							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。