

池袋スポーツセンター プログラム

2026年2月~

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
9:00	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ
:30			気功 9:00~ 服部		ポルトブラ 9:00~ 大串	太極拳 9:00~ 渡邊(典)					かんたん ヨガ 9:00~ 宮森		
10:00	かんたんエアロ 9:45~ 清水(薰)	【登録制】 骨盤調整ピラティス 10:00~	かんたん ステップ 10:15~ 安藤	リトモス 9:55~ 大串			かんたん ストレッチ 9:30~ 渡部	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00~	初級ステップ 10:00~ 斎藤	【登録制】 ピラティス 10:00~ 中田	バーソル 10:00~ 小川		初級エアロ 9:45~ 岩崎
:30	小池			ダンスエアロ 10:50~ 大串			かんたん足腰体操 10:30~ 渡部	【登録制】 健康づくり 11:15~ 渡部	【登録制】 フラダンス中級 11:15~ 佐藤	歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斎藤	【登録制】 24式太極拳 11:15~ 渡邊		
11:00	シェイプ30 11:00~			かんたんヨガ 11:45~ 東							ZUMBA 11:30~ 天河		初級ステップ 11:00~ 岩崎
:30	小池	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15~ 花愛	【登録制】 健康づくり 11:15~ 安藤	【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 飯田	かんたんステップ 13:00~ 豊島		初級エアロ 12:30~ 安藤	【登録制】 ヨガ 12:30~ 石川		【登録制】 48式太極拳 12:30~ 渡邊			ZUMBA 12:15~ 岩崎
12:00	ポールストレッチ 11:45~										かんたんエアロ 13:00~ 斎藤	ヨガ 12:45~ 花愛	
:30	小池												ピラティス 13:30~ 井上
13:00	かんたん ピラティス 12:30~ 武井												
:30													
14:00		【登録制】 シニア体操 14:00~ 渡部	かんたん ストレッチ& 姿勢改善 13:30~ AYA	【登録制】 シニア体操 14:00~ 渡部	【登録制】 シニア体操 14:00~ 豊島		美尻 エクササイズ 13:45~安藤	【登録制】 シニア体操プラス 13:45~ 栗原		【登録制】 シニア体操 14:00~ 渡辺			
:30	ヨガ 14:30~ 清水(由)												
15:00													
:30													
16:00	【登録制】 シェイプアップ 16:00~ 渡部				【登録制】 幼児ダンス 15:45~		【登録制】 シェイプアップ 16:00~ 田澤		biima (年少~年中) 15:30~		【登録制】 シニア体操 14:00~ 若木		
:30													
17:00					【登録制】 小学生ダンス 16:45~				biima (年長~小3) 16:30~		【登録制】 ボディコンバット60 15:30~ 若木		
18:00	【登録制】 子供 クロススポーツ アカデミア 17:30~		オリジナル エアロ 17:00~ 高柴	ダンスエアロ 第1~3週	中級ステップ 第2~4週		【登録制】 小学生 パルクール 17:30~						
:30													
19:00	CHOA CHOA Fit 19:00~ IZUMI		ヨガ 19:00~ 飯田	ZUMBA 19:00~ 加藤			バレトン 19:00~ 入江		ボディパンプ45 19:00~ 猪野瀬		スペシャル レッスン枠		
:30													
20:00	メガダンス 20:15~ YU-RI		ZUMBA 20:15~ 平林	筋膜リリース 20:15~ 加藤			バーソル& はじめてバレエ 20:15~ 入江		ボディコンバット45 20:00~ 猪野瀬		スペシャル レッスン枠		
:30													
21:00													
:30													

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。

エアロビクス・ステップ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんエアロ	45・60	40	始めてエアロビクスにチャレンジする方におすすめ	★	★
初級エアロ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★～★★	★★
オリジナルエアロ	50	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す 中級向けクラス	★★	★★★
ダンスエアロ	45	40	インストラクターオリジナルの 中上級エアロビクスクラス	★～★★	★★
かんたんステップ	45・60	40	簡単な台の昇り降りを行い、 基本動作に慣れるクラス	★	★
初級ステップ	45・60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★★	★★
中級ステップ	45・60	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す 中級向けクラス	★★	★★★

ヨガ・ピラティス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんヨガ	60	40	ひとつひとつ丁寧にポーズをとる 初心者におすすめ	★	★
ヨガ	60	40	呼吸法をポーズで身体と心を整える ヨガの基本となるクラス	★	★
かんたんピラティス	60	40	初めてピラティスにチャレンジする方向け	★	★
ピラティス	45・60	40	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、 強くしなやかな体をつくる	★～★★	★★

トレーニング					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと 足腰の筋トレを行うクラス	★	★
シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★★	★
美尻エクササイズ	45	30	立体的な美尻を目指すオリジナルクラス	★～★★	★
ポルドブラ	45	40	バレエとピラティスが融合し、ゆったりとしたテンポ の音楽に合わせて行うコンディショニングクラス	★～★★	★
バーオソル	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を 集中的に、エクササイズし、痩せやすい体作りを目指す (靴下必須)	★～★★	★★
バレトン	60	40	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、 体幹を鍛えながら柔軟性を向上させる	★～★★	★★
筋膜リリース	60	40	筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす	★	★
ボディパンプ	60・45	29	バーベルを使用し低負荷高回数の エイドトレーニングを行う	★～★★	★★
ボディコンバット	60・45	40	格闘技の動きを基にした全身トレーニング	★～★★	★★

ストレッチ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ポールストレッチ	30	35	ストレッチポールを使用し、 身体の歪みを正していく	★	★
かんたんストレッチ &姿勢改善	60	40	ストレッチと姿勢改善を目指すクラス	★	★
歪み解消ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、姿勢改善を目指す	★	★～★★
骨盤ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、ストレッチとトレーニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行う	★	★～★★

ダンス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
リトモス	45	40	ヒップホップ・ラテン・ジャズなどの様々なダンスの要素が入ったシンプルでダイナミックなダンス系フィットネス	★★	★～★★
ZUMBA	60	40	ラテン音楽とダンスを融合させた、 ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
メガダンス	60	40	世界の様々なダンスを集結した ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
CHOA CHOA Fit	60	40	K-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を 融合させたボディメイクエクササイズ	★★	★～★★
エンジョイダンス	60	40	K-POPやJ-POPの振付を一回完結アレンジします。 覚えてやりたい方も色々な曲にチャレンジしたい方も 楽しめます	★★	★～★★

太極拳・気功					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
太極拳	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、 気のめぐりをよくする	★	★～★★
気功	60	40	中国古来の健康法で呼吸法と体操とによって体内の 気と血の巡りをよくする	★	★～★★

【難易度】★かんたん ★★やや難しい ★★★難しい 【強度】★低い ★★やや高い ★★★高い

【都度参加教室(高校生以上)の参加について】

- 参加には、施設利用料のほかに参加料(1レッスン200円、30分クラス100円)が別途必要です。
- 参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- 安全上、開始後の参加はできません。この場合の返金はできません。
- 室内ジュースをご用意ください。 ◊マークのクラスはシューズ不要です。