

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

※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	★★	★★★

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	★～★★	★
ボルドブラ🌀	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 ウエイト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	★～★★	★★

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

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	★～★★	★★

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	★★	★～★★

【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。