都度教室の複数回参加について

教室定員の縮小のため都度教室は全教室整理券対応とさせて頂いておりますが、各教室開始「10分前」の段階で教室の整理券が余っている場合、複数回の教室参加可能と致します。何卒、ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

【整理券について】

教室を実施する各階受付にてお渡し致します。

＊整理券はお1人1日1枚の配布となります。

※各教室の定員については、ソーシャルディスタンスの確保のため、右図の人数を教室の定員とさせていただきます。

＊体育施設利用者確認票のご記入をお願いしております。

【各教室の定員】

小体育室	12名
武道場	15名
会議室	6名
多目的室	6名
キッズルーム	6名
大体育室全面（らくらく健康タイム）	50名
大体育室半面（健康体力づくり教室）	25名

大宮前体育館　２０２０年１０～１２月　タイムテーブル

※新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、教室の中止、定員・時間の縮小、換気のための教室間隔の確保を実施しております。

祝日、第2土曜日（武道場のみ）は休講となります
室内シューズが必要なクラスがあります
当体育館では両替をご遠慮いただいております
教室タイムテーブルは都合により変更になる場合がございます

更新日　2020年9月16日

月曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
大体育室A	-コース型教室- 園児サッカースクール/SKY	15:10-16:00		
大体育室A	-コース型教室- サッカースクールSKY/低学年	16:10-17:30		
大体育室A	-コース型教室- サッカースクールSKY/高学年	17:30-18:50		
大体育室B	健康体力づくり教室	15:15-16:00	高橋	510
大体育室B	-コース型教室- Bjバスケットスクール低学年	16:50-17:50		
大体育室B	-コース型教室- Bjバスケットスクール高学年	17:50-18:50		
小体育室	BODYPUMP45	9:30-10:15	高橋	510
小体育室	BODYPUMP30	19:10-19:40	野沢	510
小体育室	メガダンス40	20:10-20:50	田中	510
武道場	-コース型教室- フラダンス	13:10-14:10	垣内	
会議室	優しいヨガ	9:45-10:30	横山	510
会議室	-コース型教室- 機能調整腰痛ケア	11:00-12:00	横山	
多目的室	美ボディメソッド	11:05-11:50	川勝	510
キッズルーム	産後骨盤矯正	10:00-10:45	川勝	510 親子で参加できるプログラムです
キッズルーム	-コース型教室- はじめてヨガ	19:30-20:30	中島	

(510) 参加料　１教室　５１０円

火曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
小体育室	ボクシングエクササイズ	11:10-11:50	IKUKO	510
小体育室	ZUMBA	12:10-12:50	川勝	510
小体育室	-コース型教室- ビューティーイス体操	15:10-16:10	松浦	
小体育室	-コース型教室- キッズ空手初級	16:30-17:30	(株)強者	
小体育室	-コース型教室- キッズ空手中級	17:35-18:35	(株)強者	
武道場	ピラティス	9:10-9:50	加藤ま	510
武道場	ヨガ(ココロ)	10:10-10:50	IKUKO	510
武道場	-コース型教室- アンチエイジング	13:10-14:10	川勝	
会議室	ストレッチポール	9:30-10:15	高橋	510
会議室	-コース型教室- ミット打ちボクシング	12:15-13:15	IKUKO	
多目的室	-コース型教室- ゆっくりイス体操	13:50-14:50	松浦	

水曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
武道場	美活メソッド	9:10-9:55	高橋	510
武道場	ヨガ(ココロ)	10:30-11:15	北村	510
武道場	BODY BALANCE45	11:45-12:30	北村	510
会議室	-コース型教室- Ｏｙｚ	10:15-11:15	荻野	
会議室	第３週のみ 折り紙教室	13:00～15:00	斎藤	510
多目的室	健康レクリエーションタイム	10:30-11:15	高橋	510
多目的室	-コース型教室- 整形外科ヨガ①	13:15-14:15	ミキ	
多目的室	-コース型教室- 整形外科ヨガ②	14:45-15:45	ミキ	

【隔週で変更】
1.3.5週　FX(フレキシビリティ) 柔軟性重視
2.4週　ST(ストレングス) 体幹トレーニング重視

木曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
大体育室	第1.2.3週 らくらく健康TIMEヨガ	11:10-12:00	薬袋	
大体育室	らくらくリフレッシュエアロ	12:15-12:50	薬袋	
小体育室	第4週のみ らくらく健康TIMEヨガ	11:10-12:00	薬袋	
小体育室	らくらくリフレッシュエアロ	12:15-12:50	薬袋	
小体育室	NEW -コース型教室- フラダンス	13:30-14:30	芥川	
小体育室	BODYPUMP30	19:10-19:40	高橋	510
小体育室	BODY BALANCE30	20:10-20:40	北村	510
武道場	らくらく健康TIMEヨガ（第4週のみ）	9:50-10:50	薬袋	
多目的室	健康レクリエーションタイム	10:30-11:15	高橋	510
多目的室	-コース型教室- アイソレーション（女性限定）	19:10-20:10	川勝	
会議室	-コース型教室- ロコモ対策運動	10:15-11:15	北村	
会議室	NEW -コース型教室- リズム体操	15:10-16:10	根岸	

【隔週で変更】
1.3.5週　FX(フレキシビリティ) 柔軟性重視
2.4週　ST(ストレングス) 体幹トレーニング重視

らくらく健康ＴＩＭＥ

参加料　１クラス４１０円
２クラス続けて　６１０円

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

金曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
小体育室	ZUMBA	10:00-10:45	川勝	510
小体育室	NEW -コース型教室- バレエストレッチ	15:05-16:05	MAYUKO	
小体育室	ファイティングシェイプ	16:20-16:50	柴	510
武道場	筋トレメソッド	11:10-11:50	川勝	510
武道場	カラダメンテナンス	12:05-12:45	川勝	510
武道場	-コース型教室- 背骨コンディショニング	13:00-14:00	永井	
武道場	ヨガ(カラダ)	14:15-14:50	浅賀	510
武道場	NEW -コース型教室- フラダンス	19:30-20:30	芥川	
多目的室	-コース型教室- 整形外科ヨガ③	14:00-15:00	ミキ	
多目的室	-コース型教室- 整形外科ヨガ④	15:30-16:30	ミキ	
会議室	-コース型教室- Ｏｙｚ	10:00-11:00	荻野	
会議室	-コース型教室- ピラティス（初級）	11:30-12:30	荻野	
会議室	-コース型教室- フローヨガ	13:00-14:00	浅賀	

土曜日

部屋	プログラム	時間	講師	備考
小体育室	筋トレ&ストレッチ	9:30-10:15	川勝	510
小体育室	エアロビクス（脂肪燃焼系）	10:45-11:30	野中	510
小体育室	BODYPUMP45	12:00-12:45	野沢	510
武道場	ボディリメイク	13:10-13:55	野中	510
武道場	美姿勢トレーニングストレッチポール	14:30-15:15	佐々木	510
武道場	ヨガストレッチ	15:45-16:30	佐々木	510

第2土曜日武道場のレッスンは休講となります

大宮前体育館ホームページＱＲコード

教室情報やトピックスをご案内しております
皆様のアクセスをお待ちしております

【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、宜しくお願いいたします。

整理券配布場所
＊Ｂ２Ｆ（大小体育室・武道場）の教室　：　Ｂ２トレーニングルーム受付
＊１Ｆ（会議室・多目的室・キッズルーム）の教室：１Ｆ総合フロント

配布開始時間
＊　朝（９：００～１３：００）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

※教室の定員について　ソーシャルディスタンス確保のため、定員を下記のように縮小しております。
大体育室：全面５０名、半面２５名　／　小体育室：１２名　／　武道場：１５名　／　会議室・多目的室・キッズルーム：６名（親子６組）

大宮前体育館
杉並区南荻窪２－１－１
お問い合わせ　０３－３３３４－４６１８
開館時間　９：００～２１：００
休館日　第3火曜日　年末年始１２/２８～１/４

大宮前体育館　☆３ヶ月間コース型教室のご案内☆

「曜日」「時間」「講師」「お友達」いつも同じく楽しく！
３ヶ月で7～13回を１クールとして行う運動教室です。毎週決まった曜日･時間に
同じ講師･同じメンバーと一緒にレッスンをするので安心してご参加いただけます。
気になるレッスンは是非体験をしてみてください！

1期＝4～6月　2期＝7～9月　3期＝１０～１２月　4期＝１～3月
（※水泳教室休講）

※コース型教室の参加は総合フロントでお申込手続きを完了した方から先着順となります。
※お電話でのお申し込み受付、申込枠の予約は行っておりません。
※期ごとに回数が異なりますので、詳細はフロントまでお問い合わせください。
※料金については別紙をご参照下さい。

お問い合わせは
大宮前体育館
03-3334-4618

コース型教室　子供参加教室

コース名	曜日	時間	定員	対象	内容	担当者
サッカースクールSKY	月	15：10-16：00	15名	園児（年中・年長）	戸田和幸、平野孝、小村徳男など元サッカー日本代表をはじめ、ライセンス保持者が直接指導します。サッカーを通してスキルの向上はもちろん、子供の社会性や心身の成長も図れるように指導いたします。	サッカースクールSKY講師
		16：10-17：30	25名	低学年（小学校１～３年）		
		17：30-18：50		高学年（小学校４～６年）		
bjバスケットボールスクール	月	16：50-17：50	25名	低学年（小学校１～３年）	ｂｊリーグアカデミーコーチングスタッフがテクニック・スキルの指導をおこないます。また、礼儀や道徳心も合わせて指導することで、心をはぐくむ活動も行います。	bjリーグアカデミーコーチングスタッフ
		17：50-18：50		高学年（小学校４～６年）		
キッズ空手初級	火	16：30-17：30	12名	年長～低学年	楽しく、おもしろく、礼儀正しい教室をモットーに空手を通して、強いからだ、強い心、思いやりや協調性を育てます。	㈱強者
キッズ空手中級		17：35-18：35				

コース型教室　大人参加教室

コース名	曜日	時間	定員	対象	内容	担当者
フラダンス	月	13：10-14：10	15名	16歳以上	基本となるリズムの取り方や簡単なステップなどを練習していきますので、はじめての方でもご参加いただけます。	垣内
	木	13：30-14：30	12名			芥川
	金	19：30-20：30	15名			芥川
機能調整～腰痛ケア～	月	11：00-12：00	6名	50歳以上	土台となる仙骨を中心に、硬く強ばりやすい腰椎、胸骨、その周りの筋肉を緩めます。あらゆる方向に背骨を動かすことで腰痛やむくみ、冷えなどの身体の不調を軽減していきます。	横山
はじめてヨガ	月	19：30-20：30	6名	16歳以上	ヨガを始めてみたい方、ヨガの経験がまだ浅い方向けのクラスです。１つ１つのポーズを丁寧に実施していくクラスです。	中島
ミット打ちボクシング	火	12：15-13：15	6名	16歳以上	本格的なボクシング動作を習得していくクラスです。クラス後半には担当のインストラクターがミットを持ち、本格的なボクシングエクササイズをお楽しみいただけます。	IKUKO
アンチエイジング	火	13：10-14：10	15名	16歳以上	筋力トレーニングやストレッチを中心に行い代謝をあげ、リンパと血液の流れをうながし健康で疲れにくい体を作ります。	川勝
整形外科ヨガ	水	13：15-13：45	6名	おおむね50歳以上	ロコモの予防はもちろん、腰痛・ひざ痛・バランス感覚強化・生活の質の向上を目指す、シニア世代におすすめのイスに座って行うヨガです。	ミキ
		14：45-15：45				
	金	14：00-15：00				
		15：30-16：30				
ロコモ対策運動	木	10：15-11：15	6名	16歳以上（運動習慣のない方）	日常動作の機能低下予防、バランス能力を高める運動を行い、脳トレも交えた楽しいレッスンです。	北村
リズム体操	木	15：10-16：10	6名	おおむね50歳以上	かんたんなリズム合わせてカラダを動かします。筋トレやストレッチをおこない、足腰強化や筋力アップを目指すクラスです。	根岸
アイソレーション	木	19：10-20：10	6名	16歳以上	ダンスの基礎や表現力や細かい動きを実施する振り付けを学ぶダンスフィットネスのクラスです。※このクラスは女性限定となります。	川勝
６０歳からの運動スクールOyZ（オイズ）	水	10：15-11：15	6名	60歳以上	さまざまな筋肉を使うことで体を活性化させ、より元気に生活が送れるようになることを目的とした運動入門者向けスクールです。一人ひとりにあった指導を行いますので適切に要介護の予防ができます。※教室は60分間の内容で前後15分担当の講師によるフォローがございます。前後時間を含めてご参加いただきますようお願いいたします。	荻野
	金	10：00-11：00				
ピラティス（初級）	金	11：30-12：30	6名	16歳以上	呼吸を意識しながら身体の深層部の筋肉を活性させ身体ラインを整えます。ミニボールやチューブを使うことで難しい動きもわかりやすく説明致します。	荻野
フローヨガ	金	13：00-14：00	6名	16歳以上	太陽礼拝をベースに呼吸と動作を連動させて行います。流れるようにアーサナ（ポーズ）や動きをたくさん取り入れているクラスです。	浅賀
背骨コンディショニング	金	13：00-14：00	15名	16歳以上	主に体幹をトレーニング、ストレッチを行い、背骨のゆがみを整えます。座った姿勢や寝た状態で行うものが多く、運動になれていないかたでも安心です。	永井
バレエストレッチ	金	15：05-16：05	12名	16歳以上	カラダの健康・美容のためのストレッチクラスです。バレエの基礎となる体幹トレーニングや腹式呼吸も交えながら正しい美しい姿勢を目指します。	MAYUKO

プログラム強度早見表	レッスン名	内容	定員	室内靴
強度 ☆☆☆☆☆ ～★★★☆☆ 運動が苦手、 運動初心者、 高齢者の方、 運動の習慣を つけたい方向け	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。★★★☆☆	15名	―
	筋トレ＆ストレッチ	簡単な筋力トレーニングとストレッチで運動不足を解消し、軽やかな日常生活を目指しましょう。★★★☆☆	12名	―
	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。★★☆☆☆	15名	―
	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。★☆☆☆☆	6名	―
	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。★★☆☆☆	15名	―
	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。★★☆☆☆	6名	―
	健康レクリエーションタイム	ゲームやリズム体操を通じてさわやかなふれあいと健康づくりを目指します！シンキングゲームやわなげなどを行います。☆☆☆☆☆	6名	○
	健康体力づくり教室	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。★☆☆☆☆	25名	○
	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。★★☆☆☆	15名	―
	美活メソッド	ボールを使って筋トレやリズム体操を行なっていくプログラムです。★★☆☆☆	15名	―
親子で参加できる プログラム	産後骨盤矯正	お子様（乳幼児）連れで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薦めです。	6組	―
強度★☆☆☆☆ らくらく健康タイム （表面を参照ください）	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（定員50名）、第4週は9:50～10:50が武道場（定員15名）、11:10～12:00は小体育室で行います（定員12名）	50名 15名 12名	―
	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（定員50名）第4週は小体育室で行います（定員12名）	50名 12名	○
強度 ★☆☆☆☆ ～★★★★☆ 柔軟性を上げたい ボディラインを 整えたい方向け	BODYBALANCE	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。武道場の定員は15名、小体育室の定員は12名です。★★★☆☆	15名 12名	―
	ピラティス	自重を使い、深層部の筋肉まで鍛えましょう。理想的なカラダのラインを作ります。★★★☆☆	15名	―
	ヨガ （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。ココロ★★☆☆☆　カラダ★★★☆☆	15名	―
	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？★☆☆☆☆	6名	―
	ヨガストレッチ	ヨガの要素を取り入れてストレッチを行います。はじめての方でも安心してご参加いただけます。★★☆☆☆	15名	―
強度★★★☆☆ ダンス系のプログラム	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。★★★☆☆	12名	○
	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。★★★☆☆	12名	○
強度 ★★★☆☆ ～★★★★★ 心拍数を上げたい 汗をかきたい 足腰を鍛えたい方向け	BODYPUMP	″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。★★★★☆	12名	○
	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。★★★☆☆	12名	○
	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。★★★★★	12名	○
	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。★★★★☆	12名	○

◎　強度の説明：☆☆☆☆☆（強度弱）～★★★★★（強度強）の6段階に分かれています。目安としてごらんください。