

小体育室・武道場の教室定員について

～2021年1月の教室より～

小体育室・武道場の最大定員を下記の通り、変更致します。
各教室の定員については、別紙の教室紹介をご確認ください。

【各教室の定員】

*小体育室	12名	⇒	14名
*武道場	15名	⇒	18名
*会議室	6名	⇒	変更なし
*多目的室	6名	⇒	変更なし
*キッズルーム	6名	⇒	変更なし
*大体育室全面 (らくらく健康タイム)	50名	⇒	変更なし
*大体育室半面 (健康体力づくり教室)	25名	⇒	変更なし

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 2021年1～3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。

祝日は全ての教室が休講となります。第2土曜日の武道場の教室も休講となります。

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12月1日

	月曜日						火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				土曜日		
	大体育室A	大体育室B	小体育室	武道場	会議室	多目的室	キッズルーム	小体育室	武道場	会議室	多目的室	プール	武道場	会議室	多目的室	プール	大体育室	小体育室	武道場	多目的室	会議室	小体育室	武道場	多目的室	会議室	小体育室	武道場	
9:00							親子で参加できるプログラムです		ピラティス 9:10-9:50 加藤ま				美活ヨガ 9:10-9:55 高橋									BODY COMBAT30 9:10-9:40 山岸				筋トレ&ストレッチ 9:30-10:15 川勝		9:00
30			BODY PUMP60 9:30-10:30 高橋																									30
10:00					優しいヨガ 9:45-10:30 横山		産後 骨盤矯正 10:00-10:45 川勝		ヨガ(JJJ) 10:10-10:50 IKUKO										らくらく 健康TIME ヨガ 9:50-10:50 葉袋			ZUMBA 10:00-10:45 川勝				ヨガ型教室- O y z 10:00-11:00 荻野		10:00
30																												30
11:00																												11:00
30	都度教室 参加料 1教室 510円 参加料 1教室 610円 -コース型教室- 3ヶ月ごと要申込						美ボディ メソッド 11:05-11:50 川勝																					30
12:00																												12:00
30																												30
13:00																												13:00
30																												30
14:00																												14:00
30																												30
15:00																												15:00
30																												30
16:00																												16:00
30																												30
17:00																												17:00
30																												30
18:00																												18:00
30																												30
19:00																												19:00
30																												30
20:00																												20:00
30																												30
21:00																												21:00

※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、教室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：14名 / 武道場：18名

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

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。★★★★☆	18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。★★★★☆	14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。★★★★☆	18名	—
	ストレッチボール	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 +ストレッチボール	ストレッチボ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。★★★★☆	18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。★★★★☆	18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。★★★★☆	18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）連れて参加できるストレッチボ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18名）、11:10～12:00は小体育室で行います（定員14名）	50名 18名 14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と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14名）	50名 14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18名、小体育室の定員は14名です。★★★★☆	18名 14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。★★★★☆	18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★★★★☆	18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。★★★★☆	18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。★★★★☆	14名	○
	メガダンス	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レグ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。★★★★☆	14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で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。★★★★☆	14名	○
	BODYCOMBAT	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。★★★★☆	14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。★★★★☆	14名	○
	ファイトニングシェイプ	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。★★★★★	14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。★★★★☆	14名	○
プールプログラム強度	レッスン名	内容	定員	室内靴
強度★★★★☆ ～★★★★☆ ※プールプログラムは夏期期間 (7月～9月) 休止となります	サーキット エクササイズ	水の抵抗を使った運動で楽しみながらシェイプアップを目指すプログラムです。★★★★☆	9名	—
	ウォーク&ジョグ	音楽を使用し水中で楽しくウォーキング・ジョギングを行います。初めての方でも気軽に楽しめるプログラムです。☆☆☆☆☆	9名	—

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

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	14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。	(株)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	18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	14名			芥川
	金	19:30-20:30	18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		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		13:10-14:10	18名	16歳以上	筋力トレーニングやストレッチを中心に代謝をあげ、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		15:10-16:10	6名	おおむね 50歳以上	かんたんリズムに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		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)	火	10:45-11:45	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けますようお願いいたします。	荻野
	水	10:15-11:15				
	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化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		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		13:00-14:00	18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		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
大人中上級水泳	火	10:00-10:45	9名	16歳以上	クロールのワンポイント練習でウォーミングアップをしながらバタフライの基礎となるキック、タイミングのレッスンを行います。	山口
大人初中級水泳		12:00-12:45	9名	16歳以上	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目で基礎のポイントレッスンを行います。	福山
大人初級クロール		13:00-13:45	9名	16歳以上	クロールの基本(姿勢・キック・ストローク・息継ぎ)のレッスンを行います。25mきれいに泳ぐ事を目指します。	福山
大人初中級水泳		20:00-20:45	9名	16歳以上	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目で基礎のポイントレッスンを行います。	福山
大人初級クロール	水	10:00-10:45	9名	16歳以上	クロールの基本(姿勢・キック・ストローク・息継ぎ)のレッスンを行います。25mきれいに泳ぐ事を目指します。	山口
はじめてプール		12:00-12:45	5名	16歳以上	泳ぎの基礎(浮くこと、すすむこと)のレッスンを行います。	福山
大人中級水泳		13:00-13:45	9名	16歳以上	クロール、背泳ぎのワンポイント練習で、ウォーミングアップをしながら平泳ぎ・バタフライの基礎となるキック、ストロークのレッスンを行います。	山口