祝日の教室は休講です。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

※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。

更新日 2021年3月1日 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

水曜日 火曜日 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 キッズルー/ 小体育室 武渞場 会議室 多目的室 プール 武道場 会議室 多目的室 キッズルーム 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 会議室 小体育室 武道場 親子で参加で 111 N / N 美活メソッド きるプログラ 7トレッチホ°ール COMBAT30 ムです 9:10-9:55 9:10-9:40 9:10-9:50 BODY 高橋 山岸 高橋 メガダンス60 PUMP60 らくらく 10:00 9:30-10:30 10:00 9:30-10:30 産後 -]-ス型教室 9:45-10:30 健康TIME ZUMBA -7-7刑教室 高橋 骨盤矯正 ヨガ(ココロ) 大人 構山 ヨガ 大人中上紅 0:00-10:45 Oyz 初級クロール 10:10-10:50 0:00-10:4 -7-7型教室 :50-10:50 10:00-10:45 ロコモ 川勝 10:00-11:0 10:00-10:45 川勝 IKUKO Oyz 第1.2.3调 薬袋 第4调のみ 健康ル川 健康レクリ 対策運動 荻野 ヨガ(ココロ) 10:15-11:15 エーションタイム エーションタイム 10:15-11:1 -1-1刑教安. T701°77 0:30-11:30 11:00 11:00 荻野 0:30-11:30 北村 10:30-11:30 -7-7型教室-Oyz サーキットエクササイフ (脂肪燃焼系) ウォーク&ジョク 美ボディ 北村 機能調整 高橋 第4週のみ 高橋 10:45-11:45 11:00-11:30 らくらく健康 らくらく健康 筋トレメソット 11:00-11:30 0:45-11:45 メソッド エクササイズ 都度教室 腰痛ケア TIMEヨガ TIMEヨガ 1:10-11:50 荻野 1:05-11:50 11:10-11:5 -]-ス型教室-11:00-12:00 1:10-12:00 11:10-12:00 川勝 川勝 IKUKO ピラティス 薬袋 薬袋 参加料 1教室 横山 BODY 12:00 12:00 (初級) 510円 (税込) らくらく健康TIME BODY BALANCE60 11:30-12:3 -]-ス型教室--7-7型教室 カラタ゛メンテナンス ZUMBA PUMP45 1:45-12:45 荻野 大人初中級 -]-ス型教室-はじめてプール リフレッシュエアロ リフレッシュエアロ 12:05-12:4 12:10-12:5 2:00-12:45 参加料 1教室 北村 12:00-12:45 ミット打ち 12:00-12:45 参加料 1クラス 410円 (税込) 2:15-12:50 12:15-12:50 川勝 和田 川勝 610円 (税込) ボクシング 薬袋 薬袋 2クラス続けて 610円 (税込) 12:15-13:1 第1・2・3週 大体育室 13:00 3:00 TKUKO -7-7型教室 -]-ス型教室-第4週 武道場・小体育室 -]-ス型教室 -1-1型教室 背骨 - コース型教室・ 大人中級 第5週 休講 フローヨガ 3ヶ月ごと要申込 初級クロール -7-7型教室 ホ゛テ゛ィリメイク コンテ゛ィショニンク フラダンス 13:00-13:45 アンチエイシ゛ンク゛ 13:00-14:0 第4週にヨガだけ参加の方へ 13:00-13:45 13:00-14:00 13:10-14:1 13:10-14:10 13:10-14:10 笙3调のみ -7-7刑教室. 浅賀 ヨガ① 混雑緩和のため 永井 野中 フラダンス 垣内 川勝 折り紙物室 -7-7型教室-14:00 14:00 3:15-14:1 9:50-10:50のクラスに 13:00-15:00 13:30-14:30 ゆっくり **三**‡ ご参加ください 芥川 吝藤 77休堤 ヨガ(カラダ) 13:50-14:50 4:15-14:50 -]-ス型教室 美姿勢トレーニング 松浦 浅賀 ストレッチホ°ール 整形外科 -7-7型教室 14:30-15:15 ヨガ③ 15:00 15:00 整形外科 佐々木 14:30-15:3 7-7型教室 -]-ス型教室--]-ス型教室-ヨガ② 3+ -]-ス型教室-バレエ サッカースクール 健康体力 ビューティー 14:45-15:45 リズム体操 SKY ストレッチ づくり教室 な体操 ミキ 15:10-16:10 15:05-16:05 5:15-16:15 15:10-16:10 15:10-16:00 -]-ス型教室-根崖 MAYUKO ヨカ゛ストレッチ 高橋 16:00 16:00 松浦 整形外科 15:45-16:3 大宮前体育館 ホームページ ヨガ④ -]-ス型教室 佐々木 サッカースクール QR⊐-ド 【重要】整理券配布について 15:45-16:4 シェイプ SKY 3+ -7-7型教室-16:20-16:50 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。 教室情報やトピックス キッズ空手 16:10-17:00 何卒、ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。 -コース型教室-17:00 初級 7:00 をご案内しております $Bj/l^*\lambda fy h$ 16:30-17:30 皆様のアクセスを スクール B2F(大小体育室・武道場)の教室: B2Fトレーニングルーム受付 (株)強者 -]-ス型教室-お待ちしております 低学年 1F(会議室・多目的室・キッズルーム)の教室:1F総合フロント サッカースクール - コース型教室・ 6:50-17:50 SKY 第2土曜日 キッズ空手 -7-7型教室-18:00 18:00 小学生 朝(09:00~13:00)のプログラム: 開館から 武道場の 中級 $Bj/l^*\lambda fy h$ レッスンはイ 17:10-18:30 昼(13:00~18:00)のプログラム: 12時から 17:35-18:35 スクール 講となります 夜(19:00~21:00)のプログラム: 18時から (株)強者 高学年 ※ 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 17:50-18:50 該当のお部屋へお越しください 19:00 19:00 女性限定 BODY BODY -7-7型教室-PUMP30 アイソ PUMP45 19:10-19:40 レーション 19:10-19:55 高橋 -1-1型教室 -]- ス型教室・ 19:10-20:10 野沢 フラダンス ヨガ初級 川勝 20:00 20:00 19:30-20:30 19:30-20:30 BODY - コース型教室-【隔週で変更】 芥川 今田 メガダンス40 大人初中級 1.3.5週 FX(フレキシビリティ) 20:10-20:40 20:10-20:50 20:00-20:4 柔軟性重視 富山 北村 2.4调 ST(ストレングス) 体幹トレーニング重視

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			
		16:10-17:00	15名	園児 (年中・年長)					
		17:10-18:30	25名	小学生 (小学校1~6年)					
bjバスケット ポール スクール	月	16:50-17:50	25名	低学年 (小学校1~3年)	b j 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、心をはぐぐむ活動も行います。	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。	㈱強者			
キッズ空手中級	×	17:35-18:35							

						<u> </u>
	1			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 プラ	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
77	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
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	筋カ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
ヨガ初級	水	19:30-20:30	8名	16歳以上	1人ひとりの身体への寄り添いを重視し、呼吸と身体をつなげた気持ち良い クラスを実施致します。	今田
	水	13:15-13:45			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。	
整形外科ヨガ	۷,۲	14 : 45-15 : 45	6名	おおむね		≅‡
正がバードコバ	金	14:00-15:00	0.0	50歳以上		
		15:30-16:30				
ロコモ対策運動		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		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。 <u>※このクラスは女性限定となります。</u>	川勝
60歳からの	火				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	荻野
運動スクール OvZ (オイズ)	水		6名	60歳以上		
OyZ (X) TXX	金	10:00-11:00			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。	
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		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(ボーズ)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		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。	ШΟ
大人中級水泳	火	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		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。	ШО
はじめてプール	水	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。	ШΟ

プログラム強度早見表	レッスン名	内容	定員	室内靴
	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	_
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	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	_
	筋トレ&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。★☆☆☆☆	18名	_
	美姿勢トレーニング +ストレッチポール	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。★★☆☆☆	8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	0
	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	0
	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。もちろんシェイブアップも 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)連れで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ブが入らないので、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14名)	50名 14名	0
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)	座位のボ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	0
	メガダンス	ボップ、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。★★★☆☆	14名	0
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。★★★★☆	14名	0
	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 ンブ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	0
	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	0
	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。★★★★★	14名	0
	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	0
プールプログラム強度	レッスン名	内容	定員	室内靴
強度★☆☆☆☆	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ブアップを目指すプログラムです。★★☆☆☆	9名	_
★★☆☆☆※ブールプログラムは夏期期間		■ 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	 	

◎ 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。