池袋スポーツセンター　プログラム

2026年11月～

ver.26_09

	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			気功 9:00～ 服部		ポルドブラ 9:00～ 大串	太極拳 9:00～ 渡邊(典)					かんたん ヨガ 9:00～ 宮森	
:30							かんたん ストレッチ 9:30～					初級エアロ 9:45～ 岩崎
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～			リトモス 9:55～ 大串		渡部	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00～	初級ステップ 10:00～ 高原	【登録制】 ピラティス 10:00～ 中田	バーオソル 10:15～ 小川	
:30		斉藤	かんたん ステップ 10:15～				かんたん足腰体操 10:30～					初級ステップ 11:00～ 岩崎
11:00	シェイプ30 11:00～	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～ 花愛	安藤		ダンスエアロ 10:50～ 大串		渡部	佐藤				
:30	斉藤		【登録制】 健康づくり 11:15～ 安藤				【登録制】 健康づくり 11:15～ 渡部	【登録制】 フラダンス中級 11:15～	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 高原	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊	ZUMBA 11:30～ 天河	
12:00	ポールストレッチ 11:45～				かんたんヨガ 11:45～ 東							ZUMBA 12:15～ 岩崎
:30	斉藤							佐藤				
13:00	かんたん ピラティス 12:30～ 武井			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30～			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	ヨガ 12:45～ 花愛	
:30			美姿勢リセット& めぐり改善 13:00～ ナマイアヨ	飯田	かんたんステップ 13:00～ 豊島				かんたんエアロ 13:00～ 高原			ピラティス 13:30～ 井上
14:00				【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部			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	ボディパンプ60 14:10～ 若木	
:30	ヨガ 14:30～ 清水(由)				【登録制】 健康づくり 14:15～ 豊島		【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI		【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤			ヨガ 14:45～ 駒
15:00											ボディコンバット60 15:30～ 若木	
:30									biima (年少～年中) 15:30～			エンジョイダンス 16:00～ NOYURI
16:00												
:30									biima (年長～小3) 16:30～			
17:00			オリジナル エアロ 17:00～ 高柴		【登録制】 小1～小3 キッズダンス 16:45～		【登録制】 小学生 パルクール 17:30～					
18:00			ダンスエアロ	第1・3・5週	【登録制】 小4～中3 ヒップホップ入門 17:45～						スペシャル レッスン枠	
:30			中級ステップ 18:00～ 高柴	第2・4週								
19:00	CHOA CHOA Fit 19:00～ IZUMI		ヨガ 19:00～ MIDORI		ZUMBA 19:00～ 加藤		リトモス 19:00～ 大串		ボディパンプ60 19:00～ MASA		スペシャル レッスン枠	
:30												
20:00	ボディパンプ60	第1・3・5週	ZUMBA 20:15～ 平林		筋膜リリース 20:15～ 加藤		ポルドブラ 20:00～ 大串		ボディコンバット60 20:15～ MASA			
:30	ボディコンバット60 20:15～ 若木	第4週										
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	★★	★★★

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）	★～★★	★★
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	31	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	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
かんたんストレッチ	45	40	マットを使い、簡単な動きで全身をほぐし伸ばしてい くクラス	★	★
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	★	★
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	★	★～★★
美姿勢リセット& めぐり改善	60	40	ストレッチポールやヨガマットを使用し、姿勢改善・柔 軟性向上・血流促進を目的としたクラス	★	★
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	★★	★～★★
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。