

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:20～9:50 ★らくらく体操 関根		
10:00	10:00～10:50 ラテン Kaori	10:00～10:50 ★バラエティストレッチ 神	10:00～10:50 コンパクトトレーニング 近藤	10:00～11:00 ★ピラティス AYA	10:00～10:50 ★太極拳 関根	10:00～10:50 ★バラエティストレッチ 神	10:00～10:50 フリースタイルダンス ERIKO
11:00	11:00～11:50 シェイプエアロ 渡部	11:00～11:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:50 ★バラエティストレッチ 近藤	11:10～12:00 ズンバ YUKI	11:00～12:00 パワーヨガ AYA	11:00～12:00 バレエ 神	11:00～11:50 ★バレトン ERIKO
12:00	12:00～12:50 ★バラエティストレッチ 渡部	11:50～12:50 バレエ 神	12:05～13:05 ボディパンプ60 若木			12:10～13:00 ★ピラティス AYA	12:00～12:45 ★ポルドブラ ERIKO
13:00	13:00～14:00 ★ヨガ 栗原	13:30～14:30 ★ヨガ 武井	13:20～14:05 ボディコンバット45 若木	13:20～14:20 フラダンス 永松	13:30～14:20 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10～14:00 ★バラエティストレッチ キヨミ	
14:00	14:10～15:10 ジャズ 山川	14:40～15:30 シェイプエアロ 宮崎	14:20～15:20 ★ヨガ 栗原	14:30～15:20 ステップ ラナ	14:30～15:30 ★ポール＆ボール 坪井	14:10～15:00 ★ビギナーエアロ キヨミ	
15:00	15:20～16:20 ★骨盤体幹エクササイズ 武井					15:10～16:10 ★ヨガ キヨミ	
16:00						16:30～17:15 ズンバ Emi	
17:00							
18:00	18:00～18:50 コンパクトパワートレーニング 近藤						
19:00		19:00～20:00 ピラティス【中級】 AYA	19:00～20:00 ルーシーダットン 平瀬	19:00～19:50 ★ピラティス ERIKO	19:00～19:50 ラテン Kaori		
20:00	20:00～21:00 ヒップホップ 廣島	20:10～21:00 ★ストレッチ＆ポール AYA	20:10～21:00 シェイプエアロ 平瀬	20:00～21:00 ジャズ ERIKO			

・ 整理券は豊島区内在住の方はレッスン開始90分前から、豊島区外在住の方はレッスン30分前から1階フロントにてお渡しいたします。※電話予約不可

・ 配布時間が開館時間より前のレッスンは、開館時間に整理券の配布をいたします。

・ 豊島区内在住で一般利用で参加の方は、公的身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始30分前から整理券を配布いたします。

・ ご本人以外の方の整理券を代わりにお渡しすることはできません。

・ レッスン開始後の途中入場は安全管理上、お断りしております。

・ レッスン終了時は清掃を行います。続けて参加の場合も一度スタジオからご退出頂きます。

・ レッスンスケジュールは都合により変更となる事がございます。

変更時はすみやかに館内掲示およびホームページに掲載いたします。

★は初心者でもご参加しやすいクラスです！

下記以外各クラス定員
40名

・ ポール＆ボール 25名

・ ストレッチ＆ボール30名

・ コンパクトパワートレーニング24名

・ コンパクトトレーニング30名

・ ステップ 30名

・ バレエ・初めてバレエ 20名

・ ボディパンプ60 24名

南長崎スポーツセンター スタジオ内容

＜エアロ系＞

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ビギナーエアロ 	50分	40名	エアロビクス入門編。 音楽に合わせて身体を動かすのに 必要な技術を身につけるクラス	★★
シェイプエアロ 	50分	40名	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★

＜簡単体操系＞

レッスン名	時間	定員	内容	強度
らくらく体操	30分	40名	自宅でもできる簡単で手軽な体操。 誰でも参加できるクラス	★
ストレッチ & ボール	50分	30名	ストレッチボールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
バラエティ ストレッチ	50分	40名	ストレッチを中心に行い、 簡単な筋力アップを目的としたクラス (コンパクトトレーニング内容含む)	★
ボール&ボール	60分	25名	ストレッチボールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
コンパクト トレーニング 	50分	24名	色々な道具を使い筋力の回復や 向上を促すクラス	★★

＜その他＞

レッスン名	時間	定員	内容	強度
太極拳 	50分	40名	ゆっくりとした無理のない動きで 健康維持をはかるクラス	★
ステップ 	50分	30名	ステップ台を昇降する運動。 基本の動作を組み合わせながら シンプルに動くクラス	★★
ボディパンプ 60 	60分	24名	バーベルを使って音楽に合わせて楽しく 運動します。全身を鍛えるトレーニング で、高い達成感と爽快感を体感できるク ラス	★★★
ボディコンパッ ト45 	45分	40名	空手やボクシングなど様々な格闘技の動 きを取り入れたワークアウト。ストレス 発散効果も期待できるクラス	★★★
バレトン	50分	40名	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をバ ランスよく行うクラス	★★



このマークが付いているレッスンは室内履きをお持ちください。

☆☆スタジオレッスン料金について☆☆

1レッスン・・・トレーニング室の入場料と
受講される方スタジオレッスン料が必要です。

※レッスンの前後でトレーニング室が1時間ご利用頂けます。

連続する2レッスン・・・トレーニング室の入場料とスタジオレッスン料（2枚）が必要です。

＜ダンス系＞

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ズンバ 	45分	40名	ラテン系の音楽とダンスを 融合させたダンスエクササイズ のクラス	★★
ラテン 	50分	40名	サルサやチャチャなど ラテンダンスのステップを無理なく 習得できるクラス	★★
ジャズ 	60分	40名	リズムに乗りながらダンスの 振り付けを楽しむクラス	★★
ヒップホップ 	50分	40名	ステップのバリエーションを楽しみ ながらダンスを習得していくクラス	★★
フラダンス	60分	40名	優雅な動きで心身の美と 健康をはかる、誰でも踊れるクラス	★★
フリースタイル ダンス 	50分	40名	ジャンルに捉われずリズムに 乗せて楽しく踊るクラス	★★
初めてバレエ	40分	20名	バレエの基礎的な動きを 身につけるクラス	★★
バレエ	60分	20名	バレエのバーを用いて楽しみながら しなやかなボディラインをつくるク ラス	★★

＜リラクゼーション＞

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ヨガ	60分	40名	やさしいポーズを取りながら呼吸を 整え心身共にリラックスをはかるク ラス	★
ルーシー ダットン	60分	40名	スローな動きと独特の呼吸法で リンパや血液の流れを促進させ、 代謝機能を高めることなどを 目的としたクラス	★★
パワーヨガ	60分	40名	代謝機能を刺激し、 脂肪燃焼しやすい身体作りを 目的としたクラス	★★
ピラティス	60分	40名	心身の安定を促し、 骨盤底筋強化を目的としたクラス	★★
ピラティス 【中級】	60分	40名	多彩な動きを組み合わせ、 体幹部の安定と 身体のバランスを整える ピラティスに慣れてきた方 にお勧めのクラス	★★★
骨盤体感 エクササイズ	60分	40名	背骨・骨盤周りをほぐし、呼吸で身体 の軸を整え骨盤調整を姿勢改善を目指 すクラス	★
ボルドブラ	45分	40名	ゆったりとした音楽に合わせ行う ダンス系コンディショニングエクササイズ です	★