総合体育館 スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝/祭日	
午前	ちょこっと トレーニング (40)澤頭 9:30-10:30	健康太極拳 (45)藤城 9:30-11:00	やさしいフラメンコ (30)菊原 9:30-10:30	ベリーダンス エクササイズ (30)長谷川 9:30-10:30	ストレッチ＆コア (40)中西 9:30-10:20	ボディシェイプ (30)田辺 10:00-11:00	朝ヨガ (45)中野 9:15-10:30	祝日プログラム	午前
	脳トレ& からだ改善体操 (35)栗原 10:45-12:00	らくらく体操 (45) 平 11:15-12:00	バレエ入門 (30)中道 10:45-11:45	**第1・3・5週　中山** コアアタック60(35) **第2・4週　田辺** エアロ初・中級(30) 10:45-11:45	エアロ初級 (30)中野 10:45-11:45	コアアタック (35)中山 11:15-12:05	ステップ ＆サーキット (25)佐藤 10:45-11:45		
午後	エアロ ＆シェイプ (30)礒辺 12:15-13:15	ベーシックヨガ (45)中野 12:15-13:30	フリースタイル ダンス (30)YUKO 12:00-13:15	コア トレーニング (45) 礒辺 12:00-13:00	ピラティス ＆ストレッチ (45) 嶋岡 12:15-13:15	バーベルファイト (20) 中山 12:20-13:20	ボディメイキング45 (30)佐藤 12:00-12:45	祝日プログラム	午後
	ゆったりハタヨガ (45) 江戸川区ヨガ協会 13:30-14:30	健美操 (35)藤城(尚) 13:45-14:45	フラダンス (30)渡辺 13:45-14:45	★アロハフラ (30)黒相 13:30-14:30	はじめてのフラ (35) 籠倉 13:45-14:45	フローヨガ (35)akiko 13:45-14:45			
	★幼児体操 (年中) (25)村山/國松 15:30-16:30	★キッズダンス (年中・年長) (20)中道 15:30-16:20	★幼児バレエ (年中・年長) (20)ゆかり 15:30-16:30	★幼児体操 (年少) (20)國松/加藤/堺 15:30-16:30	★幼児体操 (年長) (25)朝倉/國松 15:30-16:30	★事前申込教室 (別紙参照) 第1週不定期開催 第2週①スマイルエアロ ②親子スポーツ 第3週なかよし運動教室 第4週①親子エアロ ②チアエアロ ①15:00-15:45 ②16:00-16:45	一般公開 貸切① 15:00-17:00	一般公開 貸切① 15:00-17:00	
		★キッズダンス (小学生) (20)中道 16:30-17:20			★ジュニア ヒップホップ (25)tomo (低)16:50-17:40				
夜間	小学生体操 **WEB申込** (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニアバレエ (小中学生) (20)島崎/津吹 17:30-18:30	★ジュニアフラ (小学生) (25)渡辺 17:00-18:00	小学生体操 **WEB申込** (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア ヒップホップ (30)tomo (高)17:50-18:40	★MISPO! (月会費制) 17:30-18:30	一般公開 貸切② 17:00-19:00	一般公開 貸切② 17:00-19:00	夜間
	骨盤調整 エクササイズ (35)佐藤 19:00-20:00	ヒップホップダンス ※)中学生参加可能 (35)tomo 19:00-20:00	ローインパクト エアロ (30)花井 19:00-20:00	★大人のバレエ (25)茂呂 19:00-20:00	フロースロー ヨガ (40)中野 19:00-20:00	ジャズダンス ※)中学生参加可能 (35)tomo 19:30-20:45	一般公開 貸切③ 19:00-21:00	一般公開 貸切③ 19:00-21:00	
	エアロ初級 (30)佐藤 20:15-21:15	キックボクシング (26)笹谷 20:15-21:15	SALSATION® サルセーション (30)CAOLIN 20:15-21:15	シェイプアップ トレーニング (35)朝倉 20:15-21:15	ステップ& ストレッチ (25)中野 20:15-21:15				

◎諸事情により変更する場合がございます　◎祝・祭日は特別プログラムになりますので、事前にご確認ください

- ■ 年齢表記のない教室は、高校生相当以上の方が対象です
  ※)中学生参加可能レッスンには必ず、20歳以上の保護者の同伴が必要となります
- ■ 👣 はシューズの必要はありません
- ■ レッスン開始時間より、10分後の入場できません
- ■ 途中退室は安全性に欠けるため、ご遠慮ください

小学生体操
こちらから

前日20:00～
当日15:00まで

★募集制教室

★印の募集型教室は事前申込が必要です。詳細は「ホームページ」などに掲載されます
江戸川区在住または在勤・在学の方が対象です(欠員はどなたでもお申込できます)

一般公開型教室

(　　)の中の数字は定員数です
教室30分前より整理券をお配りいたします(※ご本人のみに配付)
一般公開型利用料金　高校生相当以上:210円/小・中学生:50円

江戸川区総合体育館　指定管理者:ミズノ・スターツグループ　TEL 3653-7441

【2025.4月～】

総合体育館　スタジオレッスンスケジュールのご説明

	教室名	時間			強度	難易度	内容
エアロビクス ステップ	エアロ＆シェイプ	月	12:15-13:15	60分	★⋆	★	簡単なエアロビクスと筋力トレーニング
	エアロ初級	月	20:15-21:15	60分	★⋆	★⋆	基本的なステップを中心にコンビネーションを楽しんでいく初心者向けの教室
		金	10:45-11:45				基本的なコンビネーションから徐々にステップを増やしていく初心者向けの教室
	ローインパクトエアロ	水	19:00-20:00	60分	★	★⋆	ジャンプや走る動作を行わず、足腰に負担の少ない動きで脂肪燃焼させる
	第2･4週　エアロ初･中級	木	10:45-11:45	60分	★★	★★	エアロビクスに慣れてきて、さらなる体力向上、様々なステップが楽しめるクラス
	ステップ＆ストレッチ	金	20:15-21:15	60分	★★	★★	ステップ台の昇降運動で筋力･持久力向上と脂肪燃焼効果を上げる
	ボディシェイプ	土	10:00-11:00	60分	★★	★	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせ体力向上を目指す
	ステップ＆サーキット	日	10:45-11:45	60分	★⋆	★	ステップ台の昇降運動と筋力トレーニングを交互に行う
	ボディメイキング45	日	12:00-12:45	45分	★★⋆	★⋆	エアロビクスで心拍数を徐々に上げ、走ったりジャンプをしながら心肺機能を高める
ヨガ ピラティス	ゆったりハタヨガ	月	13:30-14:30	60分	★	★	ゆったりと呼吸とポーズを行い心身を整えるリラックス系ヨガ（初心者～慣れた方対象）
	ベーシックヨガ	火	12:15-13:30	75分	★	★	難易度の低いポーズを中心とした初心者向けヨガ
	ピラティス＆ストレッチ	金	12:15-13:15	60分	★	★	深い呼吸と共に無理なくインナーマッスルを鍛え正しい姿勢を身に付ける
	フロースローヨガ	金	19:00-20:00	60分	★⋆	★⋆	一般的なヨガよりも少々ハード、体力や筋力も求められ脂肪燃焼効果もある
	フローヨガ	土	13:45-14:45	60分	★⋆	★⋆	呼吸と動きの連動で関節を柔軟にし筋力をつける　ヨガに慣れた方にお勧め
	朝ヨガ	日	9:15-10:30	75分	★	★	初心者から上級者までヨガを楽しめるプログラム構成
リラックス系	脳トレ＆ からだ改善体操	月	10:45-12:00	75分	★	★	手･足･声を使い五感に刺激を与える脳トレと 簡単な運動やストレッチで可動域を広げ身体の機能を改善させるプログラム
	骨盤調整エクササイズ	月	19:00-20:00	60分	★	★	骨盤を中心に全身を調整し、身体のゆがみを解消、姿勢の改善腰痛の予防 座位･立位など様々　（スポーツタオル持参）
	ちょこっとトレーニング	月	9:30-10:30	60分	★	★	1ヵ月ごとに簡単エアロ･青竹ビクス･チェアビクス･チューブ･ボール･筋トレ･ストレッチなど、様々な運動を取り入れるので飽きずに『ちょこっと』トレーニングが出来ます！
	健康太極拳	火	9:30-11:00	90分	★	★	太極拳24式（楊名時太極拳）　ゆったりとした動きと呼吸法で体調を整えます
	らくらく体操	火	11:15-12:00	45分	★	★	ストレッチ･筋力トレーニング･脳トレ･軽いリズム体操（初心者向け）
	健美操	火	13:45-14:45	60分	★	★	呼吸を整えながら、無理のない運動で全身のバランスを整え血流をよくする
ダンス系	ヒップホップダンス	火	19:00-20:00	60分	★⋆	★	初心者でも楽しめる簡単なステップと振付（月ごとの選曲）
	やさしいフラメンコ	水	9:30-10:30	60分	★	★⋆	フラメンコの基本的な動きを用いたエクササイズ（初心者の方から参加可能）
	バレエ入門	水	10:45-11:45	60分	★⋆	★	クラシックバレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高め、身体づくりに最適
	フリースタイルダンス	水	12:00-13:15	75分	★★	★★	ダンスの基礎を習得し後半は振付を踊る（ジャズダンス･ヒップホップなど様々）
	フラダンス	水	13:45-14:45	60分	★⋆	★⋆	フラの基礎から習得（初心者の方から参加可能）
	SALSATION®	水	20:15-21:15	60分	★	★⋆	ラテンのベースに色々な音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズ
	ベリーダンスエクササイズ	木	9:30-10:30	60分	★	★	中近東発祥の民族舞踊のベリーダンスを取り入れ、背骨や骨盤回りを適度に動かす事で、姿勢改善･肩こり腰痛予防（初心者･シニアの方も参加可能）
	はじめてのフラ	金	13:45-14:45	60分	★	★	フラの基礎から習得（初心者の方から参加可能）
	ジャズダンス	土	19:30-20:45	75分	★⋆	★★	基本の柔軟運動から、ジャズダンスの基礎を習得
筋力アップ	第1･3･5週 コアアタック60	木	10:45-11:45	60分	★★★	★⋆	腹部･臀部･背部を短い時間で効率よくトレーニングするプログラム
	コアトレーニング	木	12:00-13:00	60分	★	★	体幹中心の簡単エクササイズ
	シェイプアップトレーニング	木	20:15-21:15	60分	★★	★	ダンベル、チューブ等を使い、複数の運動を組み合わせて、シェイプアップを図る
	ストレッチ＆コア	金	9:30-10:20	50分	★	★	ボールを使ったストレッチなどで体幹を安定させ良い姿勢と基礎代謝アップ！
	コアアタック	土	11:15-12:05	50分	★★★	★⋆	腹部･臀部･背部を短い時間で効率よくトレーニングするプログラム
	バーベルファイト	土	12:20-13:20	60分	★★	★	バーベルを使った筋トレ系エクササイズです。筋力アップ･ダイエットに最適
格闘系	キックボクシング	火	20:15-21:15	60分	★★⋆	★★	現役プロキックボクサーによる本格指導、ミット撃ちでストレス発散･ダイエットにも！
小学生体操（WEB申込）		月 木	17:00-18:00	60分	★	★	運動を通して瞬発力･平衡感覚･持久力･リズム感などを向上させる WEBでの事前申込（前日20:00～当日15:00受付）

■　運動強度･難易度を★の数で表示してあります。★が多くなるほど運動強度･難易度が高くなります

※事前に申込みが必要な教室です

MISPO！（小1～小3）		土	17:30～18:30	10種のスポーツ体験を通じて健やかな身体･自主性･協調性をはぐくみます		
親子スポーツ		第2土	16:00～16:45	2歳以上の未就学児と保護者	500円	窓口またはお電話での先着順
親子エアロ		第4土	15:00～15:45	年長～小学生と保護者	各500円	WEB先着順
チアエアロ			16:00～16:45	年長～小学生		
障害者	スマイルエアロビクス	第2土	15:00～15:45	小学3年生～どなたでも	各400円	窓口またはお電話での先着順
	なかよし運動教室	第3土	15:00～15:45	小学1年生～小学4年生		
			16:00～16:45	小学5年生～中学3年生		