


# 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	★親子ふれあい 体操(2・3歳児) (20)澤頭/國松 9:30-10:30	健康太極拳 (45) 土田 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	★親子ふれあい 体操(2・3歳児) (20)中西/水橋 9:30-10:30	ボディシェイプ (30)田中 10:00-11:00	朝ヨガ (45) 中野 9:15-10:30	
	脳トレ&バランス コーディネーション (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	エアロ 初・中級 (30)田辺 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)磯辺 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) 磯辺 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	
	★ハワイアンフラ (20)根本 13:45-14:45	健美操 (35)藤城 13:45-14:45	フラダンス (30)芳野 13:45-14:45	★アロハフラ (20)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	一般公開 貸切① 13:00-15:00	
	★幼児体操 (年中) (25)村山/澤頭 15:30-16:30	★キッズダンス (20)中道 (幼)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/水橋/桑名 15:30-16:30	★幼児体操 (年長) (25)朝倉/村山 15:30/16:30	一般公開 貸切① 15:00-17:00	一般公開 貸切② 15:00-17:00	一般公開 貸切① 15:00-17:00
		★キッズダンス (20)中道 (小)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 (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニアバレエ (20)島崎/篠田 17:30-18:30	★ジュニアフラ 小学生 (25)澤村 17:00-18:00	小学生体操 (30)朝倉/佐久間 17:00-18:00	★ジュニア ヒップホップ (25)tomo (高)17:50-18:40	一般公開 貸切② 17:00-19:00	一般公開 貸切③ 17:00-19:00	一般公開 貸切② 17:00-19:00
	骨盤調整 エクササイズ (35)佐藤 19:00-20:00	ビギナー ヒップホップダンス (30)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 (20)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 (30)tomo 19:30-20:45	一般公開 貸切④ 19:00-20:00	一般公開 貸切③ 19:00-20:00
	エアロ初級 (30)佐藤 20:15-21:15	キックボクシング (25)笹谷 20:15-21:15	サルセーション (30)池谷 20:10-21:10	シェイプアップ トレーニング (30)朝倉 20:15-21:15	ステップ& ストレッチ (25)中野 20:15-21:15		19:00-20:00	19:00-20:00

◎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。
-  はシューズの必要はありません。
- レッスン開始後、10分経過いたしますと入場をお断りすることがございます。

★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。)

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 小学生:50円

## 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	曜日	時間		強度	難易度	内容
エアロビクス	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で楽しく汗を流しましょう
	エアロ初級	月	20:15-21:15	60分	★★	★★	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です
		金	10:45-11:45				
	ローインパクトエアロ	水	19:00-20:00	60分	★	★★	足腰の負担を少なく、効果的に脂肪燃焼させていきます
	エアロビクス初・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です
	ステップ&ストレッチ	金	20:15-21:15	60分	★★	★★	ステップ台を使ったエアロビクス。筋トレ、ストレッチを基礎から行います
	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で、バランスのとれたボディーラインをつくります
	ステップ&サーキット	日	10:45-11:45	60分	★★	★	ステップのエアロビクスと、筋力トレーニングを合わせたエクササイズです
ボディメイキング45	日	12:00-12:45	45分	★★★	★★	エアロビクスで走る動作や、筋力トレーニングで全身を引き締めるクラスです	
ピラティス	ベーシックヨガ	火	12:15-13:30	75分	★	★	呼吸に意識を向け、基本のポーズを学び、身体を整えていきます
	ピラティス&ストレッチ	金	12:15-13:15	60分	★	★	インナーマッスルを使って代謝を良くし、強くしなやかな身体を目指しましょう
	フローズンヨガ	金	19:00-20:00	60分	★★	★★	呼吸とポーズをゆっくりと連動させ、身体を整えていきます
	フローヨガ	土	13:45-14:45	60分	★★	★★	呼吸と動きを連動させ、身体と精神コントロール柔軟性とバランス能力を向上させます
	朝ヨガ	日	9:15-10:30	75分	★	★	深い呼吸をしながら体を動かし、心と身体を整えます
リラクセス系	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するエクササイズです
	脳トレ&バランスコーディネーション	月	10:45-12:00	75分	★	★	ストレッチ・筋コンディショニングにより体幹を刺激し、体のバランスを整えます
	健康太極拳	火	9:30-11:00	90分	★	★	ゆったりとした動きで呼吸を整え体内の経路(気血)の流れを良くします
	らくらく体操	火	11:15-12:00	45分	★	★	ちよつと体を動かしたい方、熟年の方におすすめです!
	健美操	火	13:45-14:45	60分	★	★	心地よい音楽に合わせて、心身息を整える心と体に優しい東洋の健康体操です
ダンス系	サルセーション	水	20:10-21:10	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です
	ビギナーヒップホップダンス	火	19:00-20:00	60分	★★	★	音楽に合わせてダンスの基礎を中心に、初心者でも楽しめる振り付けをしています
	フリースタイルダンス	水	12:00-13:15	75分	★★	★★	さまざまなダンスを楽しむクラスです。ダンスが苦手な方も、ぜひチャレンジしてください
	フラダンス	水	13:45-14:45	60分	★★	★★	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊りましょう。初心者の方から参加できます
	ベリーダンスエクササイズ	木	9:30-10:30	60分	★	★	中東発祥の民族舞踊のベリーダンスで、二の腕やお腹周りをシェイプアップします
	はじめてのフラ	金	13:45-14:45	60分	★	★	初めての方も気軽にハワイアンのリズムにのって一緒に楽しみましょう!
	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していきます
	やさしいフラメンコ	水	9:30-10:30	60分	★	★★	初めての方でも楽しく参加できるクラスです
	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、身体づくりに最適です
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、ミット打ちでストレス発散・ダイエットにも!
	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です
アッパ筋力	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です
	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、シェイプアップを図ります
	バーベルファイト	土	12:20-13:20	60分	★★	★	バーベルを使った筋力系エクササイズです。筋力アップ・ダイエットに最適です
体操	小学生体操	月 木	17:00-18:00	60分	★	★	楽しい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ます
募集型	※親子ふれあい体操	月 金	9:30-10:30	60分	★	★	身近な手具や音楽に合わせて身体を動かし、親子のコミュニケーションをはかります
	※幼児体操	月 木 金	15:30-16:30	60分	★	★	いろいろな道具や遊びを通して、幼児期における身体の発達と感覚を養います
	※キッズダンス	火	15:30-16:20 16:30-17:20	50分	★	★	ダンスの基本ステップやストレッチで、方でも楽しくダンスを踊れるように指導します
	※ジュニアバレエ	火	17:30-18:30	60分	★	★	バレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高めます
	※幼児バレエ	水	15:30-16:30	60分	★	★	リズム感や調整力を養います
	※ジュニアフラ	水	17:00-18:00	60分	★	★	マナー、基本ステップから、ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊っていきます
	※ジュニアヒップホップ	金	16:50-17:40 17:50-18:40	50分	★★	★★	音楽に合わせてダンスの基礎を覚え、楽しく振り付けをしています
	※ハワイアンフラ	月	13:45-14:45	60分	★★	★★	初心者から経験者まで、楽しく上達できるレッスンです
	※大人のバレエ	木	19:00-20:00	60分	★	★	バレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高めます。身体づくりに最適です
	※アロハフラ	木	13:30-14:30	60分	★	★	男性講師が基礎から教える楽しく分かりやすいフラダンスのクラスです!

■ レッスン開始後、10分経過いたしますと入場をお断りすることがございます。また途中退室は安全性に欠けるため、ご遠慮ください。

■ 運動中の水分補給にはペットボトル等の蓋つきの容器をご利用ください。

■ 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。

※印は募集型教室です。