

2025年  
8~9月

# 和光市総合体育館 プログラムスケジュール

**サービス型プログラム**

- ・ピンク色枠は1回ごとに参加型プログラムです。
- ・初回利用時は個人登録が必要です。詳細は受付にお尋ねください。
- ・参加には利用券のご購入と整理券(1時間前から配布)が必要です。

**コース型教室**

- ・黄色枠は3か月コース型教室です。
- ・別途申込手続きと受講料が必要です。
- ・詳細は別紙をご用意しております。

月	火			水			木			金			土			日
時	観スポーツ室	メインアリーナ	サブアリーナ	観スポーツ室	メインアリーナ	サブアリーナ	観スポーツ室	メインアリーナ	サブアリーナ	観スポーツ室	研修会類室	観スポーツ室	柔道場	研修会類室	観スポーツ室	
9:00																
10:00				9:15-10:00 パーソナル ステップ 五十嵐			9:15-10:00 太極拳 熊谷			9:20-10:00 ストレッチ体操 松名		9:15-10:00 ラテンエアロ 住吉	9:15-10:15 ジュニア空手 中級~上級		9:30-10:15 コンピネーション ステップ 野田	
11:00	10:00-10:45 立位ヨガ ※16歳以上	10:15-11:45 シェイプ ピラティス ※16歳以上		10:15-11:00 ミドルエアロ (初中級) 岩崎(目)			10:15-10:55 ストレッチ体操 高井	10:30-11:45 大人の バドミントン 教室 ※16歳以上	10:30-11:45 障害 コンディショ ニングC ※16歳以上	10:15-11:15 パーソナル ステップ & やさしい筋トレ 河井	10:30-11:30 ペビトレヨガ ※生徒後2ヶ月~ 3歳頃のお子さま とママ	10:15-11:00 ZUMBA® 住吉	10:15-11:15 ジュニア空手 初級 ※4歳~ 小学生以下	10:00-11:15 障害 コンディショ ニングA ※16歳以上	10:30-11:15 ミドルエアロ (中級) 野田	
12:00				11:15-12:15 ハワイアンフラ 中級 ※16歳以上			11:15-12:15 すっきり メンテナンスヨガ ※16歳以上			11:30-12:30 引き締めボディB ※16歳以上		11:15-12:00 レスミルズダンス SAKI	11:30-12:30 ブラリアン 柔術 ※小学5年生~	11:30-12:45 障害 コンディショ ニングB ※16歳以上	11:30-12:15 ZUMBA® 野田	
13:00				12:30-13:30 ハワイアンフラ 初級 ※16歳以上			12:30-13:15 ストレッチボール & コンディショニング 小倉			12:05-13:05 ボディバランス 60 高井		12:15-13:00 キッズダンス 入門 ※年少~年長			12:30-13:15 ヨガ Romli	
14:00				13:45-14:45 引き締めボディA ※16歳以上			13:30-14:15 ZUMBA® 住吉	13:30-14:30 わこう からだ健康塾C ※中高年の方		13:20-14:20 太極拳 ※16歳以上		13:00-14:00 わこう からだ健康塾D ※中高年の方	13:15-14:00 キッズダンス 初級 ※年少~年長	13:00-14:00 子供の書道 ※小学生~中学生	13:00-14:00 大人の書道 ※高校生~	13:30-14:15 ボディパン 45 Romli
15:00							14:30-15:15 ミドルエアロ (中級) 住吉			14:35-15:20 ZUMBA® GOLD 奥津		14:45-15:45 やさしい ピラティス 野田				14:30-15:30 ボディコンバット 60 細子
16:00							15:30-16:15 美顔活(びあんかつ) リンパストレッチ 住吉	15:10-16:10 キッズ体操 ※年少~年長		15:35-16:20 腰肩ケア体操 高井						15:45-16:45 ボディバランス 60 Romli
17:00							16:30-17:30 キッズバレエ ※小学生	16:20-17:20 ジュニア体操 ※4才~ 小学生		16:55-17:55 ジュニア空手B ※小学生		16:00-17:00 ジュニアダンスA ※小学1年生~	16:45-17:45 ジュニアダンス 初級 ※小学3年生~			17:00-17:30 レスミルズコア /グリット 齋
18:00							17:45-18:45 ジュニアバレエ ※小学1年~ 小学5年生	16:00-17:00 ジュニア バドミントンA ※小1~小4		18:00-19:00 ジュニア空手C ※小学生~ 高校生		17:10-18:10 ジュニアダンスB ※小学1年生~			17:45-18:30 アロマ ヒーリング Romli	
19:00							18:00-19:30 bJアカデミー バスケット ボールスクール ※小学4年~ 小学6年生	17:10-18:10 ジュニア バドミントンB ※小4~中1		18:45-20:15 フィットネス バレエ ※中学生以上		18:20-19:20 ジュニアダンス 進級クラス ※小学4年生~				
20:00							19:15-20:15 リラクゼーション ヨガ ※16歳以上					20:00-21:00 ボディコンバット 60 樽(かこい)				
21:00							20:30-21:30 ボディバランス 60 Romli									
22:00							21:45-22:30 アロマ ヒーリング Romli									

月に1度、最終週のみ  
レスミルズグリット

New!

このマークは素足で参加できるプログラムです このマークは初めての方もお気軽に参加できるプログラムです (※サービス型プログラムのみ表記をしております)

# 和光市総合体育館サービスプログラム

コンディショニングプログラム	プログラム名	強度	難易度	内 容
身体の調子が整うことを目的としたプログラムです	ストレッチ体操	★	★	筋肉と関節の柔軟性を維持、または向上させるクラスです。
	ストレッチポール&コンディショニング	★	★	ストレッチポールで背骨の調整を行い、身体の動きを良くするコンディショニングも行うクラスです。
	腰痛ケア体操	★	★	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し、腰痛の防止と緩和を行うクラスです。
	アロマヒーリング	★	★	アロマオイルの香りに包まれながら、ストレッチポールを使って身体の隅々をほぐすクラスです。
	バランスコーディネーション	★	★	関節をほぐしてストレッチと筋肉トレーニングをすることで身体の動きを良くしていきます。
	美活活（びおんかつ）リンバストレッチ	★	★	リンパ流しやツボ押しをすることで、体温を上げ自然治癒力を高めて、不調を改善することを目的としたクラスです。

カルチャープログラム	プログラム名	強度	難易度	内 容
ゆったりとした呼吸と動きでバランスのとれた自然な心身状態を目指します	ストレッチヨガ	★	★	身体が固くても安心してご参加頂けます。ストレッチを軸に、のんびりとできるヨガのポーズとチューブを使用したクラスです。
	やさしいピラティス	★	★	インナーマッスルを鍛えることで姿勢の改善、ケガの予防になるエクササイズクラスです。
	ヨガ	★	★★	心と身体のバランスを整えるクラスです。
	太極拳	★	★	これから太極拳を始めようという方に最適。基本動作を主として体力をつけるクラスです。

エアロビクスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内 容
シェイプアップや体力アップに効果的です	ベーシックステップ	★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、運動や振付を楽しむクラスです
	ベーシックステップ&やさしい筋トレ	★★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、後半は自重または、ダンベルやチューブを使用したやさしい筋トレを行うクラスです。
	コンビネーションステップ	★★★	★★	ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップ台に慣れてきた方向向けのクラスです。
	ラテンエアロ	★★	★★	ラテンのリズムに合わせてエアロビクスを楽しむクラスです。
	ミドルエアロ（初中級）	★★	★	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながら中級レベルへステップアップしていくクラスです。
	ミドルエアロ（中級）	★★	★★	初中級に慣れてきた方向向けのクラスで、「走る」「跳ねる」の動きを組合わせた動きを楽しむクラスです。
バーチャルボクシング	★★	★	シャドーボクシングを元にして作られた、脂肪燃焼や反射神経UP、瞬発力UPを目的としたボクシングクラスです。	

ダンスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内 容
リズムに合わせて身体を動かす楽しいプログラムです	ZUMBA®GOLD	★★	★	フィットネス初心者、体力に自信のない方向けにアレンジした世界の音楽を取り入れたダンスクラスです。
	ZUMBA®	★★★	★★	ラテン系をはじめとした、あらゆるジャンルの音楽と様々なダンスステップを融合したクラスです。
	テーマパークダンス	★	★★	テーマパークで流れている曲に合わせて振り付けを覚えダンスを楽しむクラスです。
	ヒップホップ	★★	★★★	ヒップホップの音楽でダンスを行うクラスです。

※テーマパークダンス・ヒップホップでは毎週徐々に振付を覚えていただき最終的に1曲を通します。タイミングによっては通しの場合もございます。予めご了承ください。

レズミルズプログラム	プログラム名	強度	難易度	内 容
ニュージーランド発祥の世界共通プログラム	ボディバンプ	★★★	★	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、筋力UPと脂肪を引き締めるクラスです。
	ボディコンバット	★★★	★★★	音楽に空手・ボクシング・キックボクシング・拳法等、打撃系格闘技の動きを振付けたクラスです。
	レズミルズグリット	★★★	★★	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたプログラムです。強度はご自身で調整可能です。
	レズミルズコア	★★	★★	コア（体幹）周りの筋力の強化や、身体能力の向上を目的とした、短時間のトレーニングクラスです。
	レズミルズダンス	★★	★★	音楽を楽しみながら動きをマスターしたあと、ビートを感じながら身体を鍛え、心拍数を上げ、持久力を高めます。
ボディバランス	★★	★★	音楽に合わせて太極拳・ヨガ・ピラティスをベースとした動きと呼吸法を行い心と身体の調和を図るクラスです。	

## 参加される際のお願い

- 安全を確保するため、レッスン開始後の入場及び途中退場はご遠慮いただいております。
- レッスン中はこまめに水分補給するなど、ご自身での体調管理をお願い致します。
- 盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご参加ください。