

2024年
4月

和光市総合体育館
プログラムスケジュール

開始時間
レッスン名
担当者

ピンク色枠はサービス型プログラムです。券売機で券をご購入のうえご参加ください。
※ハイタッチなどの身体接触行為を当面ご遠慮ください。
※プログラムのご参加には整理券が必要です。開始1時間前に受付にて配布いたします。

月	火			水			木			金			土			日
9:00	軽スポーツ室			軽スポーツ室			軽スポーツ室			軽スポーツ室	研修会議室	軽スポーツ室	武道場	研修会議室	軽スポーツ室	
9:40-10:40	おやこ体操 ※歩行可能な未就園児の親子	【柔道場】	【研修会議室】	9:15-10:00 パーソナル ストレッチ 五十嶺			9:15-10:00 パーソナル ストレッチ 熊谷			9:20-10:00 ストレッチ体操 蛭名	9:45-10:45 パピトレヨガ B	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 コンビネーション ステップ 野田	
10:15-11:45	シェイプ ピラティス ※16歳以上	10:00-11:00 わこからだ健康塾A ※中高年の方		10:15-11:00 ミドルエアロ (初級) 岩崎(白)			10:15-10:55 ストレッチ体操 海井	10:00-11:30 大人の パドミントン 教室 ※16歳以上	10:30-11:45 【研修会議室】 背骨 コンディショ ニングC ※16歳以上	10:15-11:15 パーソナル ストレッチ & やさしい筋トレ 海井	※1歳児～3歳まで のお子さまと ママ	10:15-11:00 ズンパ 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 背骨 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	
11:15-12:15	わこからだ健康塾B ※中高年の方	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			11:15-12:15 すっきり メンテナンスヨガ ※16歳以上			11:30-12:30 引き締めポティB ※16歳以上	11:00-12:00 パピトレヨガ A ※生徒2ヶ月～ 1歳頃のお子さま とママ	11:15-12:00 ポティコンバット 45 SAKI	11:30-12:30 ブラジリアン 柔術 ※小学5年生～	11:30-12:45 背骨 コンディショ ニングB ※16歳以上	11:30-12:15 ズンパ 野田	
12:30-13:30	カラダ調整 ヨガ ※16歳以上	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			12:30-13:30 ヨガ骨盤ケア ※16歳以上		【柔道場】	13:30-14:20 太極拳 ※16歳以上	12:45-13:30 パーソナル 野田	12:15-13:00 キッズダンス 入門 ※年少～小2	13:00-14:00 キッズダンス 初級 ※年少～小2	13:00-14:00 【研修会議室】	13:00-14:00 【研修会議室】	12:30-13:15 ヨガ Romli
13:45-14:45	引き締めポティA ※16歳以上	13:45-14:45 引き締めポティA ※16歳以上		13:30-14:15 ズンパ 住吉			13:30-14:30 わこからだ健康塾C ※中高年の方		【剣道場】	14:30-15:15 ミドルエアロ (中級) 住吉	13:45-14:30 ミドルエアロ (初中級) 野田	13:15-14:00 キッズダンス 初級 ※年少～小2	14:15-15:15 ヒップホップ みつこ	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 ポティパンプ 45 Romli
15:15-16:00	ストレッチボール & コンディショニング 岩崎(黒)	15:15-16:15 キッズサッカー ※年少～年長		15:30-16:15 美濃舌(ひんかつ) リンパストレッチ 住吉			15:10-16:10 キッズ体操 ※年少～年長		【剣道場】	15:35-16:20 腰痛ケア体操 海井	14:45-15:45 やさしい ピラティス 野田	16:00-17:00 ジュニアダンスA ※小学1年生～	15:30-16:30 ハワイアンフラ ※16歳以上	15:45-16:45 ポティパンプ 60 Romli	14:30-15:30 ポティコンバット 60 稲田	
16:15-17:00	ストレッチヨガ Romli	16:30-17:30 ジュニアサッカー A ※小学1年生～ 小学3年生		16:30-17:30 キッズバレエ ※年少～年長			16:20-17:20 ジュニア体操 ※小学生		【メインアリーナ】	17:10-18:10 ジュニアダンスB ※小学1年生～	17:10-18:10 ジュニアダンスB ※小学1年生～	16:45-17:45 ジュニアダンス 初級 ※小学3年生～	17:50-18:50 ジュニアダンス 中級 ※小学3年生～	17:00-17:45 アロマ ヒーリング Romli	15:45-16:45 ポティパンプ 60 Romli	
17:40-18:40	ジュニアサッカー B ※小学生	17:00-18:00 ジュニアバレエ ※小学1年生～ 小学5年生	17:10-18:10 ジュニア卓球 ※小学1年生～ 小学6年生				16:55-17:55 ジュニア空手B ※小学生			18:00-19:00 ジュニア空手C ※小学生～ 高校生	18:20-19:20 ジュニアダンス 選抜クラス ※小学4年生～	18:55-19:55 ジュニアダンス 上級 ※小学3年生～				
18:45-20:15	バレエ ※小学5年生～ 大人 女性限定	18:00-19:30 b)アカデミー バスケット ボールスクール ※小学4年生～ 小学6年生	18:45-19:45 テーマパーク ダンス 佐々木				17:10-18:10 パドミントンB ※小4～小6			18:45-20:15 フィットネス バレエ ※中学生以上	19:35-20:20 ステップ サーキット 45 山口					
20:30-21:15	SH' BAM ROKU	20:00-21:00 ポティパンプ 60 前島		19:30-21:00 b)アカデミー バスケット ボールスクール 上級 ※小学4年生～ 中学3年生			20:30-21:30 ポティパンプ 60 Romli			20:30-21:30 ポティパンプ 60 長沢	20:35-21:20 筋力リリース 山口					
21:30-22:15	パーソナル ボクシング ROKU	21:15-22:15 ポティコンバット 60 前島		21:45-22:30 アロマ ヒーリング Romli			21:45-22:30 アロマ ヒーリング Romli			21:45-22:30 ポティコンバット 45 長沢						

New!

New!

時間変更

リニューアル

New!

New!

New!

開始時間
レッスン名
対象

- ・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。

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。
	ストレッチボール&コンディショニング	★	★	ストレッチボ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、ストレッチボールを使って身体の隅々をほぐすクラスです。
	筋膜リリース	★～	★	筋膜のよれやねじれ・癒着を解きほぐし、柔軟性の向上や身体のバランスを整えるクラスです。
	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。
美温活（びおんかつ）リンパストレッチ	★～	★～	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て、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て、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。
	ステップサーキット	★～	★～	ステップ台を使用した有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼や筋力アップが期待できるクラスです。
	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	ズンバゴールド	★～	★～	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。
	ズンバ	★～	★★～	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。

レスミルズプログラム	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。
	SH'BAM（シバム）	★～	★～	ダンスをアレンジした有酸素運動を行い、初心者でも気持ちよく踊れるダンスクラスです。
	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。
	※ボディバランスST（ストレングス） 45分クラスのみ			腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
※ボディバランスFX（フレキシビリティ） 45分クラスのみ			股関節周り、背骨周り、背面全体のストレッチで身体を伸ばし、可動性を高めます。	

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。