

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ～

2022.10.2～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	大体育室	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室		利用スペース
9:00																9:00
15																15
30																30
45	9:20~10:10 50名 ヨガ 長谷川 京子		9:20~10:10 50名 いきいき体操 滝口 まゆみ		9:20~10:10 50名 エアロビクス入門 ザハロワ		9:45~10:45 100名 元氣わくわく体操 倉治 久美子		9:20~10:10 50名 元気UPエアロ 瀧辺 律子		9:20~10:10 50名 ラテンエアロ 高木 優子		9:20~10:10 50名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	9:20~10:10 50名 健康体操 SANA		45
10:00																10:00
15																15
30	10:25~11:15 50名 ZUMBA DAN DAN	X	10:25~11:15 50名 ピラティス 柿澤 祐子		10:30~11:15 50名 エアロビクス初級 ザハロワ				10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵	X	10:25~11:15 50名 美容バレエ 鈴木 江梨子		10:25~11:15 50名 ヨガ 大澤 祥	10:25~11:15 50名 らくらくエアロ 高木 優子	X	30
45																45
11:00																11:00
15																15
30	教室				教室		教室		教室		教室					30
45																45
12:00																12:00
15																15
30																30
45																45
13:00																13:00
15																15
30																30
45	13:30~14:20 50名 ハピネスエアロ 千葉 清之		13:00~14:00 50名 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		13:00~14:00 50名 ストレッチ& ベリーダンス入門 NOARA				13:30~14:20 50名 健康のびのび体操 石黒 織恵		13:00~14:00 50名 やさしい太極拳 藤澤 徹					45
14:00																14:00
15																15
30																30
45																45
15:00																15:00
15																15
30	教室		教室		15:00~15:40 親子体操 (定員10組) 石井 千鶴	X	教室		教室		教室	X	教室			30
45																45
16:00																16:00
15																15
30	教室	X			教室		16:00~17:00 小学生体操 (定員30名)		教室		教室		教室		X	30
45																45
17:00																17:00
15																15
30	教室		教室	X	教室				教室	X	教室		教室			30
45																45
18:00																18:00
15																15
30	18:30~19:15 50名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:15 50名 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		18:30~19:20 50名 ヨガ ジュンコ				18:30~19:10 50名 はじめてフラ 黒相 由紀美		18:30~19:20 50名 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 50名 シェイプボディメイキング 笠原 敏晴	18:00~18:50 50名 ヨガ 長沼 千絵		30
45																45
19:00																19:00
15																15
30	19:30~20:20 50名 エンジョイエアロ 高木 優子		19:30~20:20 50名 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		19:35~20:25 40名 STEP 佐々木 清子				19:25~20:15 50名 アロハフラ 黒相 由紀美		19:35~20:25 50名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		19:25~20:15 50名 キックシェイプ 笠原 敏晴			30
45																45
20:00																20:00
15																15
30																30
45																45
21:00																21:00
15																15
30																30
45																45
22:00																22:00
15																15
30																30
45																45
30																30

一般公開利用スペース早見表

- ⇒ 全て使用可能
- X ⇒ 全て使用不可
- ⇒ 室内シューズ必要

# 江戸川区スポーツセンター 一般公開（常時開催） 教室

場所	曜日	時間	定員	分	教室名	靴	運動強度	教室内容
みんなの スポーツルーム	月	9:20 ~ 10:10	50名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		10:25 ~ 11:15	50名	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
		13:30 ~ 14:20	50名	50	ハピネスエアロ	○	★★	初中級レベルのクラスです。様々な動きを楽しみましょう！
		18:30 ~ 19:15	50名	45	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		19:30 ~ 20:20	50名	50	エンジョイエアロ	○	★★★	中級レベルのクラスです。慣れている方向けにおススメです。
	火	9:20 ~ 10:10	50名	50	いきいき体操	×	★	健康維持・増進、肩・膝・腰痛などの予防と解消の簡単な全身運動です。初心者の方におすすめ！
		10:25 ~ 11:15	50名	50	ピラティス	×	★★	呼吸法を重視し、均整のとれたボディラインをつります。リラクゼーション効果もあり！
		13:00 ~ 14:00	50名	60	体幹&機能改善体操	×	★	初心者の方も安心。腰痛・肩こり・股関節痛などの予防やケアを行い改善していきます。
		18:30 ~ 19:15	50名	45	体幹&機能改善体操	×	★	初心者の方も安心。腰痛・肩こり・股関節痛などの予防やケアを行い改善していきます。
		19:30 ~ 20:20	50名	50	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		20:35 ~ 21:25	50名	50	ビューティーヨガ	×	★★★	深い呼吸法と共にポーズ。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！
	水	9:20 ~ 10:10	50名	50	エアロピクス入門	○	★★	基礎からゆっくり行います、初めての方におすすめ！楽しく汗を流しましょう！
		10:30 ~ 11:15	50名	45	エアロピクス初中級	○	★★★	エアロピクスに慣れてきて、更なる向上を目指す方におすすめ！
		13:00 ~ 14:00	50名	60	ストレッチ&ベリーダンス入門	×	★★	アラビアのダンスエクササイズ。ベリーとは『お腹』を意味し、シェイプアップ・体幹強化に効果あり。
		15:00 ~ 15:40	10組	40	親子体操	×	★	【2歳6ヶ月〜】マット・跳箱・鉄棒を使って親子で運動しましょう！
		18:30 ~ 19:20	50名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		19:35 ~ 20:25	40名	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		20:40 ~ 21:30	50名	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
大体育室	水	9:45 ~ 10:45	100名	60	元気わくわく体操	○	★★	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズしていきましょう！！
		16:00 ~ 17:00	30名	60	小学生体操	×	★	跳び箱やマット、鉄棒の一般公開利用が可能です。監視員が安全に利用をサポートします。
みんなの スポーツルーム	木	9:20 ~ 10:10	50名	50	元気UPIエアロ	○	★★	エアロピクスと筋力トレーニングで元気UP！！
		10:25 ~ 11:15	40名	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		13:30 ~ 14:20	50名	50	健康のびのび体操	×	★	柔軟体操やリズム運動で健康維持・増進を図ります。
		18:30 ~ 19:10	50名	40	はじめてフラ	×	★	初級レベルのやさしいフラです。
		19:25 ~ 20:15	50名	50	アロハフラ	×	★★	ハワイ・空・海・花・自然が好きな方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ！
	金	9:20 ~ 10:10	50名	50	ラテンエアロ	○	★★	サルサなど小気味よいラテンの音楽でエアロピクスを行います。
		10:25 ~ 11:15	50名	50	美容バレエ	×	★	バレエを通じて美しい姿勢、カラダのバランスを整えるエクササイズ。
		13:00 ~ 14:00	50名	60	やさしい太極拳	×	★	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。
		18:30 ~ 19:20	50名	50	かんたんエアロ	○	★★	初級レベルのクラスです。初心者の方におススメです。
		19:35 ~ 20:25	50名	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★★	台を使って有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
		20:40 ~ 21:30	50名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
	土	9:20 ~ 10:10	50名	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
		10:25 ~ 11:15	50名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		18:30 ~ 19:10	50名	40	シェイプボディメイキング	○	★★	お腹、下半身の脂肪燃焼を助けるスクワットで、楽しくリズムミカルに体幹からダイエット！
		19:25 ~ 20:15	50名	50	キックシェイプ	○	★★★	キックボクシングの動きで滝汗エクササイズ。体幹強化と心肺機能向上を目指します。
	日	9:20 ~ 10:10	50名	50	健康体操	○	★	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズ！！
		10:25 ~ 11:15	50名	50	らくらくエアロ	○	★★	初中級レベルのクラスです。様々な動きを楽しみましょう！
		18:00 ~ 18:50	50名	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。

☆注意事項☆

- ・1階スタジオ開催教室は1階みんなのスポーツルーム受付、3階大体育室開催教室は2階受付へそれぞれ利用チケットをご提出ください。
- ・教室開始15分後からのご参加は、安全性に欠け、運動効果も十分に望めませんので、ご遠慮ください。
- ・マスク着用のうえ、ご参加ください。

**各教室定員50名 ※STEPは40名**

# みんなのトレーニングルームご利用手順

## ソーシャルディスタンス

スタジオ・トレーニングジム各1列にお並びください。

**お並びの際も、会話は極力お控えください。**

体調チェックシートのご記入をお願い致します（1レッスンにつきお1人様1枚必要です）  
ご使用済みのボールペンは使用済みケースに入れてください

※ボルダリング・マット・縄跳び・ボール・各種レンタルは当面の間中止しています。  
タオル、ウエア、シューズをお持ちください。

受付にてご利用チケット、体調チェックシートを提出してください  
※スタジオプログラムご参加の方はチケットをトレーの上に置いて下さい

くつ袋をお持ちでない方はカウンターの上のビニール袋をお使いください  
※使用済みのくつ袋は返却不要です。次回より各自でご用意お願い致します

### スタジオレッスンに参加される方

- キッズエリアはございません
- 定員は50名です※STEP40名
- レッスン終了後は換気消毒の為、すみやかに退出をしていただきます
- 続けてレッスン参加またはトレーニングルーム利用を希望される場合は再度入場手続きが必要となります  
(利用料が必要)

### トレーニングルームご利用の方

- 定員は25名です
- ご利用時間は90分までです
- 続けてレッスンに参加を希望される場合は再度入場手続きが必要となります  
(利用料が必要)
- 会員証と引き換えに、消毒セットをお渡ししますので、使用後の器具の消毒をお願い致します。お帰りの際はご返却ください。

**マスクを持参・着用しよう！**

**消毒をしよう！**