

スポーツルーム一般利用状況タイムテーブル

	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	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														
9:15														
9:30														
9:45	9:30~10:20 ヨガ 竹澤 美和	×	9:30~10:30 いきいき体操 竹澤 美和	×	9:30~10:20 エアロピクス入門 ザハロワ	△	9:30~10:30 元気UPエアロ 磯部 律子	△	9:30~10:30 ラテンエアロ 高木 優子	×	9:20~10:20 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	×	9:20~10:20 健康体操 野瀬 愛	△
10:00														
10:15														
10:30	10:30~11:30 ZUMBA 菅野 香里	×	10:45~11:45 ピラティス maimai	△	10:30~11:15 エアロピクス初級 ザハロワ		10:50~11:40 STEP 竹澤 美和		10:45~11:45 美容バレエ 野崎 晶子	△	10:30~11:30 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:30 らくらくエアロ 大森 優	
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00	教室	□		○		○		整理券配布 10:20~ 定員 50名 (先着順)		○		○		○
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30	13:30~14:30 らくらくエアロ 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしいヨガ 武藤 美加	△	13:00~14:15 ストレッチ&ベリーグッズ入門 NOARA	△	13:30~14:30 健康のびのび体操 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしい太極拳 藤澤 徹	△				
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00	教室		教室		15:00~15:50 親子体操 石井 千鶴		教室		教室		教室		教室	
15:15														
15:30														
15:45														
16:00	教室	□	教室	□		□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□
16:15														
16:30														
16:45														
17:00	教室		教室		教室		教室		教室		教室		教室	
17:15														
17:30														
17:45	教室				教室		教室		教室		教室	△	教室	
18:00														
18:15														
18:30	18:30~19:15 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:20 ピラティス 菅 未来		18:30~19:20 ヨガ 竹澤 美和		18:30~19:10 はじめてフラダンス 池田 レイ子		18:30~19:20 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 シェイプボディメイキング 大森 優		18:00~19:00 ヨガ MAKI	△
19:00														
19:15														
19:30	19:25~20:15 エンジョイエアロ 高木 優子	△	19:30~20:20 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	△	19:30~20:20 STEP 佐々木 清子	△	19:20~20:20 フラダンス 池田 レイ子	△	19:30~20:20 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和	△	19:20~20:10 キックシェイプ 笠原 敏晴			
20:00														
20:15														
20:30	教室		20:30~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:20 ZUMBA 菅野 香里		教室		20:30~21:30 ヨガ MAYUMI		教室			
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00		○		○		○		○		○		○		○

一般公開利用スペース早見表

- ⇒ 全て使用可能 (ボール・縄跳び・マット・ボルダリング)
- ⇒ 1/2使用可能 (縄跳び・マット・ボルダリング)
- △ ⇒ 1/4使用可能 (ボルダリング)
- × ⇒ 全て使用不可

…『キッズエリア』対応の教室では、教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと遊ばせるスペースです。※託児サービスではございません。
 …『室内専用シューズ』をご持参ください 【その他の持物】運動に適した服装(ジャージ等)・タオル ※無い場合はウェア・タオル・シューズのレンタルをご用意しております。

スポーツルーム一般参加型

場所	曜日	時間	分	教室名	靴	運動強度	内容
スポーツ ルーム	月	9:30 ~ 10:20	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。
		10:30 ~ 11:30	60	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 ~ 14:30	60	らくらくエアロ		★★☆	簡単なエアロピクスで楽しく有酸素運動を！さわやかに汗をかきましょう！
		18:30 ~ 19:15	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。
		19:25 ~ 20:15	50	エンジョイエアロ		★★★	初めての方から慣れている方まで、十分に汗をかいていただけるクラスです。
	火	9:30 ~ 10:30	60	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！
		10:45 ~ 11:45	60	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くります。リラクゼーション効果もあり！
		13:00 ~ 14:30	90	やさしいヨーガ		★★☆	優しいポーズと呼吸法で、自律神経のバランスを整え、健康なカラダをつくります。
		18:30 ~ 19:20	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くります。リラクゼーション効果もあり！
		19:30 ~ 20:20	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。
		20:30 ~ 21:30	60	ビューティーヨガ		★★★	深い呼吸法と共にポーシング。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！
	水	9:30 ~ 10:20	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	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 ~ 14:15	75	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 ~ 15:50	50	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	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。
		19:30 ~ 20:20	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。
		20:30 ~ 21:20	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。
	木	9:30 ~ 10:30	60	元気UPエアロ		★★☆	エアロピクスと筋力トレーニングで元気UP！！
		10:50 ~ 11:40	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 ~ 14:30	60	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	40	はじめてフラダンス		★☆☆	フラダンスの基礎を行います。初心者対象のクラスです。
		19:20 ~ 20:20	60	フラダンス		★★☆	ハワイ・空・海・花・自然が好きの方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ！
	金	9:30 ~ 10:30	60	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。
		10:45 ~ 11:45	60	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 ~ 14:30	90	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	かんたんエアロ		★★☆	簡単な動きを中心とした初心者におすすめのエアロピクス。
		19:30 ~ 20:20	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。
20:30 ~ 21:30		60	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 ~ 10:20	60	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。	
	10:30 ~ 11:30	60	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	40	シェイプボディメイキング		★★☆	初めての方から慣れている方まで、十分に汗をかいていただけるクラスです。	
	19:20 ~ 20:10	50	キックシェイプ		★★★	ボクササイズの中でも下腹にポイントをおき、体幹強化と心肺機能向上を目指します。	
日	9:20 ~ 10:20	60	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！！	
	10:30 ~ 11:30	60	らくらくエアロ		★★☆	簡単なエアロピクスで楽しく有酸素運動を！さわやかに汗をかきましょう！	
	18:00 ~ 19:00	60	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。	

利用料金
210円

参加対象者
高校生相当以上
※幼児・小中学生は参加不可

★注意事項★

- ・1階スポーツルーム前に設置の自動券売機にて210円の利用券又は1,050円の回数券（210円×6枚綴り）をご購入いただき、ルーム受付にご提出ください。
- ・表のタイムスケジュールにある『教室』は事前に申込・登録が必要な教室です。詳しくはスタッフまでお問合せください。

一 般 公 開

◆ スケジュール ◆

	種目	月			火			水			木			金			土			日			祝		
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
大体育室	種目	バレーボール			バドミントン			体操	バド	バスケットボール															
		1面	1面	2面																					
小体育室	種目													卓球			バドミントン			バドミントン			バドミントン		
卓球室	種目	卓球			卓球			卓球			卓球						卓球			卓球			卓球		

◆ 参加方法 ◆



①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・室内シューズを手に持ち、外履きにて2階総合受付へお越しください。
- ・ロッカ一代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・2階『総合受付』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。

	1回券	回数券
一般 (高校生相当以上)	210円	1,050円 (210円×6枚綴り)
小・中学生	50円	500円 (50円×12枚綴り)

③2階総合受付にて受付をお済ませください。

- ・受付にて利用券をご提出ください。
- ・各種目の詳細につきましては右の内容をご確認ください。

◆ 時間帯区分 ◆

午前	9:00 ~ 13:00
午後	13:00 ~ 18:00
夜間	18:00 ~ 22:30

※日曜日・祝日は21:30までとさせていただきます。

◆ 各種目詳細 ◆

バレーボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯区分での入替のため、区分をまたいでのご利用の時は再度料金が発生いたします。

バドミントン

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は半面コート、4名様から全面コートのご案内といたします。

バスケットボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯によってご利用頂ける対象が異なります下記内容をよくお確かめください。

13:00~16:00	一般
16:00~18:00	小・中
18:00~22:30	一般

※19:30頃より試合形式にて実施のため、個人的なシュート練習等はできません。

卓球

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は1台、4名様から2台のご案内といたします。

平成30年度 江戸川区スポーツセンター 温水プールコース案内

平成30年10月1日(月) ~ 10月31日(水)

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
月	大プール	1コース	一般 7コース	教室	教室	一般 7コース	教室	一般 7コース	教室	教室	教室	一般 4コース	一般 4コース	一般 7コース		
		2コース														
		3コース														
		4コース														
		5コース														
		6コース														
		7コース														
	小プール	全面	教室 半面	全面	教室	全面	教室	全面								

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
火	大プール	1コース	一般 7コース	教室	一般 7コース	教室	教室	一般 7コース	教室	教室	教室	一般 4コース	一般 4コース	一般 7コース		
		2コース														
		3コース														
		4コース														
		5コース														
		6コース														
		7コース														
	小プール	全面	教室 半面	全面	教室	全面	教室	全面								

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
水	大プール	1コース	一般 7コース	教室	教室	団体貸切	団体貸切	団体貸切	団体貸切	団体貸切	団体貸切	一般 6コース	一般 6コース	一般 6コース		
		2コース														
		3コース														
		4コース														
		5コース														
		6コース														
		7コース														
	小プール	全面	教室 半面	全面	団体貸切	団体貸切 半面	全面									

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
木	大プール	1コース	一般 7コース	団体貸切	団体貸切	一般 7コース	教室	団体貸切	一般 7コース	教室	団体貸切	一般 7コース	一般 7コース	一般 7コース		
		2コース														
		3コース														
		4コース														
		5コース														
		6コース														
		7コース														
	小プール	団体貸切	教室	団体貸切	教室	団体貸切	全面									

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30	
金	大プール	1コース	団体貸切			一般 7コース	教室	一般 7コース	教室		教室	教室	教室	一般 5コース	一般 7コース		
		2コース															
		3コース															
		4コース															
		5コース	一般 3コース				一般 4コース	一般 3コース		一般 4コース							
		6コース															
		7コース															
	小プール		団体貸切				教室	全面	教室			全面					

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
土	大プール	1コース	一般 7コース			教室			※1 教室		団体貸切 (第2、第4土曜日) (第1、第3土曜日は団体貸切がない為、一般公開です)			一般 7コース		
		2コース														
		3コース														
		4コース				一般 5コース										
		5コース														
		6コース														
		7コース														
	小プール		全面	教室 半面									全面			

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30
日・祝	大プール	1コース	一般 7コース					※2 教室		一般 7コース					
		2コース													
		3コース													
		4コース													
		5コース						一般 5コース							
		6コース													
		7コース													
	小プール		全面												

※1 第3土曜日のみ、イベント教室を開催予定です。

□ : 一般公開 □ : 教室開催 および 団体貸切

※2 イベント教室を開催予定です。

施設利用時間	「月～土」	9:00～22:30
	「日・祝」	9:00～21:30

- ・ 毎時50分から00分まで、10分間の点検時間を設けております。点検時間中はご遊泳いただけません。
- ・ 第2、第4土曜日は団体貸切のため、15:00～21:00まで全面一般公開中止となります。

指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ

※予定表は急遽変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

三菱電機ビルテクノサービス(株)・(株)東京アスレティッククラブ