

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	□	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	教室													
17:45														
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	△
18:45														
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	△		
19:45														
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			
20:45														
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。

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
12/29 12/30 12/31 (土) (日) (月)	1	休館日																											
	2																												
	3																												
	大プール 4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	小プール																												

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
1/1 (火) 祝日	1	短縮営業時間 (10:00～17:00)																											
	2																												
	3																												
	大プール 4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	小プール																												

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
1/2 (水)	1	短縮営業時間 (10:00～17:00)																											
	2																												
	3																												
	大プール 4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	小プール																												

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
1/3 (木)	1	短縮営業時間 (10:00～17:00)																											
	2																												
	3																												
	大プール 4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	小プール																												

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
1/4 (金)	1	短縮営業時間 (10:00～17:00)																											
	2																												
	3																												
	大プール 4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	小プール																												

: 一般公開 : 教室開催または、団体貸切

施設利用時間	《月～土》	9:00～22:30
12/23～12/28	《日・祝》	9:00～21:30
施設利用時間	《火～金》	10:00～17:00
1/1～1/4		

江戸川区スポーツセンター
(03)3675-3811

指定管理者:三菱電機ビルテクノサービスグループ
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

- ・各時間 50分から00分まで10分間は点検時間となります。
- ・1月5日(土)より休館です。

※予定表は急遽変更する場合がございます。予め、ご了承ください。