

常時開催教室のご案内

| 場所 | 曜日 | 時間 | 分 | 教室名 | 靴 | 強さ | 難易度 | 内 容 | |
|---------|-----|-------------|-------------|-------------|-----------|-----|-----|---|---|
| スポーツルーム | 月 | 9:30-10:15 | 45 | シンプルヨガ | 不要 | ★ | ★ | 1つ1つのアーサナ(ポーズ)をゆっくりと丁寧にやっていきます。 | |
| | | 10:30-11:30 | 60 | フリースタイルダンス | 必要 | ★★ | ★★ | 様々な種類のダンスを楽しむクラスです。 | |
| | | 13:30-14:30 | 60 | 熟年者いきいき体操 | 必要 | ★ | ★ | 有酸素運動と、筋カトレーニング・リズム運動・ゲーム等で全身運動を行います。 | |
| | | 18:30-19:10 | 40 | ボクシングフィットネス | 必要 | ★★ | ★★ | 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。 | |
| | | 19:20-20:10 | 50 | さわやかエアロ | 必要 | ★★★ | ★★ | ジョギングやジャンプを組み合わせ、体力の向上をはかります。 | |
| | | 20:20-21:10 | 50 | エンジョイコロオ50 | 必要 | ★★★ | ★★★ | 基本のステップを応用して振り付けを楽しみます。 | |
| | 火 | 9:30-10:30 | 60 | 腰痛肩こり予防体操 | 不要 | ★ | ★ | 柔軟体操やリズム運動で、腰痛・肩こりの予防と改善をはかります。 | |
| | | 10:45-11:45 | 60 | ピラティス | 不要 | ★★ | ★ | 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有り。 | |
| | | 13:30-15:00 | 90 | やさしいヨーガ | 不要 | ★ | ★ | 優しいポーズと呼吸法で、自律神経のバランスを整え、健康な身体を作ります。 | |
| | | 18:30-19:10 | 40 | 初級HIPHOP | 必要 | ★★ | ★★ | ヒップホップの基本を学び、かんたんな振付を覚えて楽しく踊ります。 | |
| | | 19:20-20:20 | 60 | HIPHOP | 必要 | ★★ | ★★★ | ヒップホップの基本を学び、振付を覚えて楽しく踊ります。 | |
| | | 20:30-21:20 | 50 | ヒートヨガ | 必要 | ★★★ | ★★ | 太陽礼拝(基本動作+呼吸法)を中心に動く、強度が高めのクラスです。 | |
| | 水 | 9:30-10:20 | 50 | はじめてのエアロビクス | 必要 | ★ | ★ | エアロビクスの基本的な動きをマスターしていく、初級のクラスです。 | |
| | | 10:30-11:15 | 45 | エアロビクス中級 | 必要 | ★★★ | ★★★ | エアロビクスに慣れてきて、更なる向上を目指す方のクラスです。 | |
| | | 13:30-15:00 | 90 | 熟年者ほのぼの体操 | 必要 | ★ | ★ | ウォーキング・リズム運動・ゲーム等で全身運動を行います。 | |
| | | 19:00-19:50 | 50 | 初級エアロビクス | 必要 | ★★ | ★ | 簡単な動きを中心に、有酸素運動をします。 | |
| | | 20:00-20:50 | 50 | STEP | 必要 | ★★ | ★★ | 台を使っての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。 | |
| | 体育館 | 水 | 9:45-11:15 | 90 | 元気がでる体操教室 | 必要 | ★★ | ★ | ウォーキング・リズム運動等を取り入れて楽しくエクササイズしていくクラスです。 |
| | | | 15:00-16:00 | 60 | 親子体操教室 | 必要 | ★ | ★ | マット・跳箱・鉄棒を使い、親子で体を動かします。2歳6ヶ月のお子様から参加できます。 |
| | | | 16:00-17:30 | 60~90 | 小学生体操教室 | 必要 | ★★ | ★ | 学年別に器械体操を練習します。1,2年生17:00まで。3,4,5,6年生17:30まで。 |
| スポーツルーム | 木 | 9:45-11:00 | 75 | レッツ・サルサ | 必要 | ★★ | ★ | 陽気なラテンダンス。小気味良いリズムにのって楽しく踊ります。 | |
| | | 11:10-11:55 | 45 | チェンジ・ザ・ボディ | 必要 | ★★ | ★ | 様々な筋トレ・有酸素運動で肉体改造を図ります。 | |
| | | 13:30-14:30 | 60 | 腰痛肩こり予防体操 | 不要 | ★ | ★ | 柔軟体操やリズム運動で、腰痛・肩こりの予防と改善をはかります。 | |
| | | 18:30-19:10 | 40 | ボディメイキングⅡ | 必要 | ★★ | ★ | ストレッチ・筋カトレーニングで全身を引き締めます。 | |
| | | 19:20-20:20 | 60 | フラダンス | 不要 | ★ | ★ | ハワイ・空・海・花・自然の好きな方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ。 | |
| | 金 | 9:30-10:30 | 60 | エアロビクス初級 | 必要 | ★★ | ★ | 簡単な動きを中心に、有酸素運動をします。 | |
| | | 10:45-11:45 | 60 | | 不要 | ★★ | ★ | バレエを通じたエクササイズで、美しい姿勢、体のバランスを整えます。 | |
| | | 13:30-15:00 | 90 | やさしい太極拳 | 不要 | ★ | ★ | 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。 | |
| | | 18:30-19:10 | 40 | かんたんエアロ | 必要 | ★★ | ★ | 簡単な動きを中心に、有酸素運動をします。 | |
| | | 19:20-20:20 | 60 | ヨ ガ | 不要 | ★ | ★ | 自然な呼吸法でポーズをとることに、精神的・肉体的安定が得られます。 | |
| | | 20:30-21:10 | 40 | シェイプ体操 | 必要 | ★★ | ★ | 簡単な動きを取り入れエネルギー消費をめざします。 | |
| | 土 | 9:20-10:20 | 60 | マルチフィットネス | 必要 | ★★★ | ★★ | ストレッチ・ボクシング・筋トレで、全身を鍛えます。 | |
| | | 18:50-19:50 | 60 | ピラティス | 不要 | ★★ | ★ | 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有り。 | |
| | 日 | 9:30-10:15 | 45 | ボディメイキング | 必要 | ★★ | ★★ | ストレッチ・筋カトレーニングで全身を引き締めます。 | |
| | | 10:30-11:15 | 45 | かんたんエアロ | 必要 | ★★ | ★★ | エアロビクスが初めての方にも、気軽に参加していただけます。 | |
| | | 18:00-19:15 | 75 | ヒートヨガ | 不要 | ★★★ | ★★ | 太陽礼拝(基本動作+呼吸法)を中心に動く、強度が高めのクラスです。 | |

注意事項

- 募集制教室は別途お申し込み・料金が必要となります。詳細につきましては、別紙をご用意しておりますので、そちらをご覧ください。
- レッスン開始15分後からの参加は、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。
- 水分補給は、ペットボトルなどの蓋付きの容器をご利用ください。
- ストレッチマットも用意しておりますが、数に限りがございますので、予めご了承ください。
- 祝日の教室内容は、特別プログラムとなり、決まり次第お知らせいたします。

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
 江戸川区スポーツセンター 03-3675-3811