

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ～

2023.1.5～

	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 エアロピクス入門 千葉 清之		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 磯辺 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	×	10:25~11:15 50名 ピラティス 柿澤 祐子	×	10:30~11:15 50名 エアロピクス初級 千葉 清之				10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵	×	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	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& ペリオダダンス入門 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		教室			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	×	教室		教室		教室		教室			30
45																45
16:00																16:00
15																15
30	教室	×			教室		16:00~17:00 小学生体操 (定員30名)		教室		教室		教室			30
45																45
17:00																17:00
15																15
30	教室		教室		教室				教室		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ク 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
22:00																22:00
15																15
30																30
45																45
22:00																22:00

一般公開利用スペース早見表

- ⇒ 全て使用可能
- ×
- ⇒ 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キング。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。
	大体育室	水	20:40 ~ 21:30	50名	50	ZUMBA	○	★★★
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！！
みんなの スポーツルーム	木	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。
		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。
	金	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！
		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。
	土	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。
		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**