

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ～

2024.4～

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
9:00													
9:20~10:10 ヨガ 須貝 智子		9:20~10:10 いきいき体操 滝口 まゆみ		9:20~10:10 エアロピクス初級 中村 優子		9:45~10:45 元氣わくわく体操 倉治 久美子	9:20~10:10 元氣UPエアロ 瀧辺 律子		9:20~10:10 ラテンエアロ 高木 優子		9:20~10:10 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		9:20~10:10 健康体操 SANA
10:00													
10:25~11:15 ZUMBA DAN DAN	×	10:25~11:15 ピラティス 柿澤 祐子	×	10:25~11:15 エアロピクス中級 中村 優子			10:25~11:15 40名 STEP 石黒 謙恵	×	10:25~11:15 美容バレエ 鈴木 江梨子		10:25~11:15 ヨガ 大澤 梓	×	10:25~11:15 らくらくエアロ 高木 優子
11:00													
教室				教室		教室	教室		教室		11:30~12:20 フリースタイルダンス KAORI		
12:00													
	○												
13:00													
13:30~14:20 ハピネスエアロ 須貝 智子		13:00~14:00 やさしいヨガ EMI		13:00~14:00 ストレッチ& ベリーダンス入門 NOARA			13:30~14:20 健康のびのび体操 石黒 謙恵		13:00~14:30 やさしい太極拳 藤澤 徹		教室		13:30~14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施
14:00													
15:00													
教室		教室		教室予定	×	教室	教室		教室	×	教室		
16:00													
教室				教室		16:00~17:00 小学生体操	教室		教室		教室		
17:00													
教室	×	教室	×	教室			教室	×	教室		教室		
18:00													
						教室							18:00~18:50 ヨガ 新島 美香
18:30~19:15 ボクシングフィットネス 瀧川 元弘		18:30~19:20 ZUMBA GOLD 豊田 洋子		18:30~19:20 ヨガ AKKO			18:30~19:10 はじめてフラ 黒相 由紀美		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 笠原 敏晴		
19:00													
19:30~20:20 エンジョイエアロ 高木 優子		19:35~20:25 ボクシングフィットネ ス 瀧川 元弘		19:35~20:25 40名 STEP 佐々木 清子			19:25~20:15 アロハフラ 黒相 由紀美		19:35~20:25 40名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		19:25~20:15 キックシェイプ 笠原 敏晴		
20:00													
20:40~21:30 やさしいHOUSE DANCE KENICHI		20:40~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:40~21:30 ZUMBA DAN DAN			教室		20:40~21:30 ヨガ 新島 美香		教室		
21:00													
22:00													
	○		○		○			○		○		○	

ただし障がい者ダンス含む特別プログラム開催時は×

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	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	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	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	ハビネスエアロ	○	★★	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	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	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。
		20:40 ~ 21:30	50	やさしいHOUSE DANCE	○	★★	初心者向けのダンスで楽しくエクササイズします♪
	火	9:20 ~ 10:10	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	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 ~ 14:00	60	やさしいヨガ	×	★	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 ~ 19:20	50	ZUMBA GOLD	○	★★	ラテンや世界中の音楽とダンスを使ったダンスフィットネスです。シニアやダンス初心者向けのプログラムです。
		19:35 ~ 20:25	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。
		20:40 ~ 21:30	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	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 ~ 14:00	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。
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。	
19:35 ~ 20:25		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	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	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	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	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！！
		10:25 ~ 11:15	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	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	×	★	初級レベルのやさしいフラです。
		19:25 ~ 20:15	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	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	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	○	★★	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	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	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	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	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。
		11:30 ~ 12:20	50	フリースタイルダンス	○	★★	様々なジャンルの要素を取り入れ、楽しく踊ります♪
		18:30 ~ 19:10	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、楽しくリズミカルに体幹からダイエット！
		19:25 ~ 20:15	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	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	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	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、ご注意ください。

※「STEP」・「脂肪燃焼プログラム（金）」は定員40名です。（ステップ台を使用するプログラム） ※祝日は特別プログラムになります。