

スタジオプログラム タイムテーブル

2026年10月改定

	月	火	水	木	金	土
9:30	9:20~10:05 ヨガ 24名 スポーツ多目的室 SATOSHI			9:20~10:05 ボディシェイプ 28名 スポーツ多目的室 Meg	9:20~10:00 ピラティス 28名 スポーツ多目的室 ERIKO	
10:30	10:15~11:00 ボディシェイプ 28名 スポーツ多目的室 Meg			10:15~11:00 初めてヨガ 30名 スポーツ多目的室 Meg	10:15~10:55 バレトン 28名 スポーツ多目的室 ERIKO	
11:30	11:10~11:55 初めてエアロ 25名 スポーツ多目的室 Meg			11:15~12:00 レップ・リーボック45 20名 スポーツ多目的室 近藤	11:10~11:50 ボルトブラ 28名 スポーツ多目的室 ERIKO	
12:30		12:30~13:00 ボール 25名 剣道場 佐藤				
13:30	13:00~14:00 ヨガ 30名 剣道場 高浪	13:15~13:55 ピラティス 30名 剣道場 佐藤	13:00~13:50 ボール&ストレッチ 28名 スポーツ多目的室 平瀬		12:30~13:15 ズンバ 20名 スポーツ多目的室 美-MilHo-保	12:30~13:15 ヨガ 28名 スポーツ多目的室 Chizuru
14:30	14:10~14:55 簡単ステップ 20名 剣道場 川村	14:05~14:55 ヨガストレッチ 30名 剣道場 新岡	14:00~14:45 レップ・リーボック45 20名 スポーツ多目的室 平瀬		13:25~14:55 (初中級)クラシックバレエ 16名 スポーツ多目的室 中村絢名	13:25~14:10 ビギナー 25名 スポーツ多目的室 宮崎
15:30			15:30~16:20 フラダンス 25名 スポーツ多目的室 新野			
16:30			16:30~17:10 ボルトブラ 25名 スポーツ多目的室 ERIKO			
17:00			17:25~17:55 フレバレエ 13名 スポーツ多目的室 ERIKO			
18:30	18:30~19:15 ヨガ 30名 剣道場 Chizuru	18:30~19:10 ピラティス 20名 スポーツ多目的室 宮崎	18:30~19:15 太極拳 10名 スポーツ多目的室 成松	18:30~19:25 ヨガ 25名 スポーツ多目的室 新岡	■整理券配布は各レッスン10分前より配布いたします。 ※整理券配布時に定員を超える人数がお並びの場合は、【抽選(一次)】となります。 ※【抽選(一次)】に落選された際には、次回のみ優先的に受講できる【優先券】をお渡しします。 優先券をお持ちでも整理券は必要となります。 該当レッスン10分前にお越しください。 ■連続受講希望者は各レッスン5分前より残数の整理券を配布いたします。 ※残数を超える人数がお並びの場合は【抽選(二次)】となります。 ■各レッスン10分前の初回受講整理券は、【抽選(二次)】が開始されましたら締切となります。 ■整理券配布時間までに整理列にてお待ちください。 ※万が一ご不在の場合には整理券をお渡し出来かねます。	
19:30	19:30~20:15 簡単ステップ 15名 剣道場 小畑	19:25~20:15 ズンバ 20名 スポーツ多目的室 岡本	19:30~20:20 HipHop 20名 スポーツ多目的室 藤田	19:35~20:20 ピラティス 25名 スポーツ多目的室 新岡		
20:30	20:30~21:15 初めてHip Hop 25名 剣道場 Moe	20:30~21:20 ベリーダンス 15名 スポーツ多目的室 大島	20:30~21:20 コア&ストレッチ 20名 スポーツ多目的室 藤田	20:35~21:25 ジャズヒップホップ 20名 スポーツ多目的室 藤田		
21:30						

- ★レッスン開始時間から10分経過した時点で、レッスン会場への入室をお断りします。(※レップ・リーボックのみレッスン開始時間を過ぎてのご参加はできません)
- ★管理者(各レッスンの担当を含む)が安全に留意した人数設定になっております。定員を超えたお客様をお受けすることはできませんので予めご了承ください。
- ★レッスン開始10分前よりレッスン会場へ入室が可能になります。レッスン終了後は速やかにご退室をお願いいたします。

文京スポーツセンター
文京区スポーツ推進共同事業体

スタジオプログラム内容

＜ローインパクト系＞ ＊走らないプログラム

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ 	45分	リズムを取り、音楽に合わせて身体を動かしエアロビクスを行う為に必要な技術を身につけるクラス	★
ビギナー 	45分	エアロビクスダンスに慣れるためのクラス	★★
ボディシェイプ 	45分	色々な手具を使い有酸素運動を行いながら筋力の向上を促すクラス	★★

＜ステップ系＞ ＊ステップ台を利用したプログラム

レッスン名	時間	内容	強度
簡単ステップ 	45分	基本の動作を組み合わせながらシンプルに動くクラス	★

＜ダンス系＞

レッスン名	時間	内容	強度
ジャズヒップホップ	50分	ジャズダンスにヒップホップを取り入れた現代的でエネルギッシュなダンスをするクラス	★
HipHop 	45分 50分	音取り、リズム取りを身につけてダンスするクラス	★
フラダンス	50分	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身の健康をはかるクラス	★
ベリーダンス	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の動きで魅力的なボディラインを目指すクラス	★★
ズンバ 	45分 50分	ラテン音楽とダンスを融合させてステップや複雑なコーディネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ	★★

＜リフレッシュ＆リラックス＞

初めての方でも安心してご参加していただけるプログラム

レッスン名	時間	内容	強度
初めてヨガ	45分	初めてヨガをやる方のクラス	★
ヨガ	45分 50分 60分	忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックスするクラス	★
ピラティス	40分 45分 50分	身体の芯から整えて、美ボディラインを作り上げていきます。ご自分の姿勢・ウエスト周りが気になる方へおすすすめです。	★★
ボルドブラ	40分	美しくエレガントでバランスのとれた振り付けをゆったりとした音楽でのびやかに行うクラス	★
プレバレエ	30分	初心者向けのバレエレッスン。楽しみながら美しく、しなやかなボディラインをつくるクラス	★
クラシックバレエ 	90分	バレエの経験者や初中級者向けのバレエクラス。体幹や柔軟性、美しい姿勢を養うクラス。 ※バレエ経験1年以上ある方が好ましい。	★★
コア&ストレッチ	50分	体幹を鍛え、ストレッチで全身をほぐすクラス	★★
ボール&ストレッチ	45分	ストレッチボールを使用して身体をリセットさせることで心地よさを感じられるクラス	★
ヨガストレッチ	50分	ヨガの基礎やストレッチを行い、姿勢を整えるやさしいクラス	★
ボール 	30分	ボールを使いバランスと筋力を養うクラス	★
バレトン	40分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランス良く組み合わせた素足で行うボディメイクエクササイズ	★
レップ・リーボック45 	45分	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。ボディの外観を高め筋力・持久力・パワー・コアバランスを養うクラス	★★
太極拳 	45分	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持を図るクラス	★
太極舞 	35分	背部の筋肉や腎筋、脚の裏側、ふくらはぎを鍛える効果があり、安定した下半身や体幹を目指すクラス	★

★クラスによって定員が設けてあります。表面をご参照ください。
★  ←のマークのあるレッスンは室内用シューズをお持ちください。