

スタジオプログラム

★有酸素運動を体力・目的に応じてお選びください。

プログラム名	時間	内 容	レベル	シューズ
おためしステップ	40分	リズムに合わせて踏み台昇降。ステップ台を使ったエアロビクスの入門クラス。	★	☞
おためしエアロ	45分	リズムに合わせて体を動かしましょう。エアロビクスの入門クラス。	★	☞
オリジナルエアロ	45分	インストラクターによるオリジナル内容の中級クラス	★★	☞
シェイプI	50分	ジャンプ動作を含まないシンプルな動きで効率良く脂肪燃焼するクラス。	★★	☞

プログラム名	時間	内 容	レベル	シューズ
簡単シェイプ	30分	シェイプアップへの第一歩。短時間の簡単な筋力トレーニングクラス。	★	
ボディコンディショニング	45分	身体にしっかりと意識を向けて、緩めて・ほぐして・引き締めるトレーニングクラス。	★	
ハイブリッドボクシング® (タートルクラス)	50分	シンプルでダイナミックに誰もがボクシング&コアトレを楽しめるクラス。	★	☞
ピラティス	45分	身体の軸(コア)を鍛え、良い姿勢を維持するための筋力と柔軟性を養うクラス。	★★	
コア&リラクゼーション	60分	ボール、ポールを使用し、軸となる体幹を意識させ身体を動かし、しっかりほぐしていくクラス。	★★	
バレトン	45/60分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。	★★	
筋コンディショニング	50分	軽い筋トレやストレッチ、体の調整コンディショニングを目的としたクラス。	★★	
パワーヨガ	60分	様々なポーズを流れるように連続して展開するフィットネスヨガクラス。	★★★	
レップリーボック	45分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラス。	★★★	☞

プログラム名	時間	内 容	レベル	シューズ
はじめてのヒップホップ	30分	ダンスの未経験の方、基礎を練習したい方のためのクラス。	★	☞
はじめてのダンスステップ	45分	ストレッチで身体を整え、ダンスの要素を取り入れたステップや動きを使って脂肪燃焼。	★	☞
ジャズダンス	45分	ジャズダンスの動作習得や振付を楽しむクラス。	★★	☞
ヒップホップ	60分	ストレッチ・トレーニングをしながら、ヒップホップの振付を楽しむクラス。	★★	☞
ZUMBA GOLD® (ズンバゴールド)	60分	ZUMBAの初心者・低体力者向けクラス。ラテン気分を楽しみます。	★	☞
ZUMBA® (ズンバ)	45分	ラテン系の音楽とダンスが複合したフィットネスエクササイズ。	★★	☞
ラテン	60分	ラテンダンスのステップを楽しむクラス。	★★	☞
はじめてハワイアンフラ	60分	基本動作の反復練習を行う、ハワイアンフラの入門クラス。	★	
はじめての大人バレエ	60分	素敵な音楽によって、しなやかな筋肉を作り、美しさを養うクラス。	★	☞

プログラム名	時間	内 容	レベル	シューズ
ストレッチポール	45分	ストレッチポールを使用して、筋肉のコリをほぐし、ゆがみを改善するクラス。	★	
ボール&ボール	45分	ボールとストレッチポールを使用し、姿勢改善や日常動作パフォーマンス向上を目指すクラス。	★	
ボディメンテナンス	45分	筋膜リリース、圧迫ストレッチ、腰痛改善体操、自律神経調整トレーニング等のセルフケアクラス。	★	
バランスボディリセット	45分	関節をほぐし、筋力トレーニングやリズム運動を総合的に組み合わせ、動きやすい身体を目指すクラス。	★	
コンディショニングストレッチ	45分	全身の筋や腱をゆっくり気持ちよく伸ばし、運動器の機能改善を目指すクラス。	★	
筋コンディショニング	50分	軽い筋トレやストレッチ、身体の調整コンディショニングを目的としたクラス。	★	
アロマストレッチ	60分	アロマの効用とストレッチにより、柔軟性の向上と心身のリラックスを目指すクラス。	★	
骨盤ストレッチ	60分	骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を無理なく正しい状態に調整するクラス。	★	
肩腰スッキリ	45分	ストレッチや用具を使用し、肩・腰周りのコリをほぐし、ゆがみを改善するクラス。	★	
膝腰改善	50分	ストレッチやタオル・用具を使用したトレーニングにより、膝・腰の機能改善を図るクラス。	★	
背骨コンディショニング	45/60分	背骨や骨盤の歪みを整え、様々な体の不調を改善していくクラス。	★	
モナリザ	45分	リンパの流れや自律神経を整え、心身の調和を図るアンチエイジングクラス。	★	
ヨガ	45/50/60	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります。	★	
はじめてのジャイロキネシス®	60分	動きと呼吸の調和を体感し、ボディメンテナンスを目的とするジャイロキネシスの入門クラス。	★	
太極拳	50分	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス。	★	☞
体幹・骨盤エクササイズ	45分	骨盤周りをほぐし、身体の軸(コア)を整え、骨盤矯正をして、姿勢改善を目指すクラス。	★	

植村記念
加賀スポーツセンター

スタジオ《有料》プログラム

★成人教室					
プログラム名	時間	内 容		実施曜日	シューズ
ハワイアンフラ	60分	フラの基本動作習得と振付を楽しむクラス。		月火金土	
ベリーダンス	60分	しなやかな体と、メリハリボディをつくるベリーダンスクラス。(女性限定)		月・日	
ヒップホップ	60分	ヒップホップの基本動作習得と振付を楽しむクラス。(中学生可)		水	☞
成人バレエ基礎	60分	ストレッチ、フロアワーク、バーレッスンを中心に美しい姿勢をつくるクラス。		金	☞
★キッズ教室					
プログラム名	時間	内 容		実施曜日	シューズ
キッズ空手/ジュニア空手	60分	5歳～小学2年生/小学1年生以上		火	
キッズ&ジュニアダンス/ジュニアダンス	60分	3歳～小学1年生/小学2年生～6年生		水	☞
キッズバレエ/ジュニアバレエA/B	45・60・75分	園児/小学1年生～3年生/小学4年生～6年生		木	※1
キッズダンス/ジュニアダンスA/B	60分	3歳～園児/小学生/小学生～中学生(認定クラス)		金	☞

【スタジオプログラム参加について】

- トレーニングルーム利用料が必要です。(一部、競技場・武道場プログラム参加の場合は競技場・武道場の利用料)
- プログラム参加は16歳以上とさせていただきます。※保護者同伴の場合に限り、中学生の参加も可能。
- 室内運動シューズ・運動に適したウエアを着用のうえご参加ください。(お飲み物やタオルもご持参ください。)
- スタジオプログラムは定員制(プログラム枠右上に表記)です。(競技場・武道場プログラムを除く)
開始30分前より2階トレーニングルームフロントにて先着順で受付いたします。
(定員に達した場合はご参加いただけませんのでご了承ください。)
※ただし、9:30開始のプログラムのみ開館前の8:55より正面入口前にて先着順で受付いたします。

- 受付後、プログラム開始時間までにスタジオ(一部、競技場・武道場)にお集まりください。
安全管理上、開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

【スタジオ・プール有料スクール参加について】

- 各スクールプログラム受講料に各施設利用料は含まれております。
- 参加には、別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。
- 各スクールプログラム詳細につきましては、別紙有料スクールご案内をご参照いただくか、スタッフまでお尋ねください。

※1) バレエシューズをご持参ください。無い場合はくつ下可。
※祝日の場合は、該当曜日スケジュールの21:00以前終了までのプログラムで実施いたします。
※その他、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。

板橋区立 植村記念加賀スポーツセンター

〒173-0003 東京都板橋区加賀1-10-5 【TEL: 03-3579-2626】

休館日: 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

《営業時間》

●平日 09:00～23:00 ●土・日・祝 09:00～21:00

◇プールは

●平日 10:00～22:20 ●土・日・祝 10:00～20:20

※区立学校の夏休み期間は全日9:00～