

## フリープログラム（スタジオ・競技場・武道場）

★有酸素運動を体力・目的に応じてお選び下さい。

プログラム名	時間	内 容	レベル
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。	★
シェイプI	50分	ジャンプ動作を含まないシンプルなお動きで効率良く脂肪燃焼するクラス。	★★

★特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ。

プログラム名	時間	内 容	レベル
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。	★
ポティコンティショニング	45分	身体にしっかりと意識を向けて、緩めて・ほくして・引き締めるトレーニングクラス。	★
ハイスリッドボクシング®（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&コアトシを楽しめるクラス。	★
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、しっかりとほくしていくクラス。	★★
バレトン	45分/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ポティメイクエクササイズ。	★★
筋コンティショニング	50分	ヨガ・ピラティス・ストレッチ等を取り込んだコアトレーニングで強い身体芯を作るクラス。	★★
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。	★★★

★バラエティーに富んだダンスを楽しみたい方はこれ！

プログラム名	時間	内 容	レベル
はじめてヒップホップ	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簡単なステップや動きを使って脂肪燃焼クラス。	★
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®（ズンパゴールド）	60分	ZUMBAの初心者・低体力者向けクラス。ラテン気分を楽しめます。	★
ZUMBA®（ズンパ）	45分/60分	ラテン系の音楽とダンスが融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。	★★
初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	素敵な音楽にのって、しなやかな筋肉を作り美しさを養うクラス。	★
ハワイアンフラ	60分	基本動作の練習とともに、1曲の振りに合わせて踊る初級～中級クラス	★★

★健康づくりや体調を整えるために・・・お気軽にご参加いただけます。

プログラム名	時間	内 容	レベル
ストレッチボール	45分	ストレッチボールを使用して、筋肉のコリをほくし、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ボールを使用し、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。	☆
ポティメンテナンス	45分	筋力リリース、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。	☆
バランスポティリセット	45分	関節をほくし、筋力トレーニングやリス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。	☆
コンテ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。	☆
筋コンティショニング	50分	軽い筋トシやストレッチ、体の調整コンテ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くし、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・腰周りのコリをほくし、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。	☆
背骨コンティショニング	30分/45分/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分/60分	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。	☆
はじめてのヨガロキネシス®	60分	動きと呼吸の調和を体感し、ポテ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。	☆
健康体操	60分	簡単な有酸素運動と全身の筋力トレーニングで健康な身体作りを目指すクラス。	☆
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。	☆
体験・骨盤エクササイズ	45分	骨盤周りをほくし、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。	☆

## 有料スクールプログラム

★成人教室

プログラム名	時間	内 容	実施曜日
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・土
成人バレエ基礎	60分	ストレッチ、フロアワーク、バレレッスンを中心に美しい姿勢をつくるクラス。	金
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
タヒチアンダンス	60分	タヒチアンダンスの基本動作習得と振付を楽しむクラス。	土
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
太極拳	60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。	火
太極扇	60分	扇を使った太極拳。より太極拳の習得を目的としたクラス。	火
気功	60分	特有の動作や呼吸法で呼吸や気の流れを整え、心身のセルフコントロールを目指すクラス。	土
フローヨガ	60分	ポーズを流れるように進めていきながらそこに呼吸を合わせて行うクラス。	火
ほくしヨガ	60分	足～頭まで丁寧にほくしてからポーズをじっくり深めていくクラス。	金
肩こり腰痛改善	60分	肩こり・腰痛のつらさ緩和を目的とした簡単なストレッチと体操を行うクラス。	金

★キッズ教室

プログラム名	時間	対 象	実施曜日
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
ジュニア空手（上級）	60分	小学1年生～6年生（8級以上）	土
キッズバレエ/ジュニアバレエA/B	45分/60分/75分	園児/小学1年生～3年生/小学4年生～6年生	木
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

★親子教室

プログラム名	時間	対 象	実施曜日
親子わんぱく体操	60分	歩行できる未就園児のお子さんとその保護者	木
赤ちゃん&Mamaポティメイク	60分	首が据わっている0歳児のお子さんとその保護者	木

## プールプログラム

★プールでエクササイズ！水中運動プログラムはこれ！

プログラム名	時間	内 容	レベル
ウォーク&ジョグ	30分	水の特性を生かして、水中で歩いたり、身体を動かすクラス。	★
姿勢改善アクア	30分	姿勢を保つための筋肉を活性化させ、姿勢の改善を目指すエクササイズクラス。	★★
アクアエクササイズ	30分/45分	リズムに合わせたシンプルな動作で体をしっかりと動かすクラス。	★★

★泳ぎを習得したい方はこれ！

プログラム名	時間	内 容
泳法教室 初級	60分	クロール・背泳ぎの習得を目指すクラス。
泳法教室 中級	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を目指すクラス。
泳法教室 上級	60分	4泳法を習得し、さらに綺麗に長く泳ぐことを目指すクラス。

## プール 有料スクールプログラム

★成人水泳教室

プログラム名	時間	内 容	実施曜日
水泳教室 ビギナー	60分	4泳法習得に向けて基礎を練習していくクラス。	月
水泳教室 フォーミング	60分	4泳法習得者が、泳ぎのフォームスキル向上を目的とするクラス。	火
水泳教室 インターバル	75分	4泳法習得者が、さらなる泳力アップを目的に泳ぎ込みを行うクラス。	水
水泳教室 マスターズ	90分	4泳法習得者が、競技会参加を目的とするクラス。	木

【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（プログラム枠外右上に表記）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。

【プールプログラム参加について】

- プール利用料が必要です。
- プログラム参加は16歳以上とさせていただきます。
- 必ず水着・スイムキャップを着用のうえ、ご参加ください。（お化粧を落とし、アクセサリ類も外してください。）
- プールプログラムは定員制（プログラム枠外右上に表記）です。  
開始30分前より1階総合フロントにて配布開始いたします。定員に達した場合は抽選となります。  
抽選方法につきましては、スタッフまでお尋ねください。
- 受付後、プログラム開始時間までにプログラム実施コース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。

【競技場・武道場一般公開種目参加について】

- 競技場・武道場利用料が必要です。
- 各種目詳細・参加方法につきましては、フロントにてお問い合わせください。

※プログラムスケジュール表     部分は団体貸切等により一般利用はできません。  
※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ください。

板橋区立 植村記念加賀スポーツセンター  
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 9:00～23:00 ●土日祝 9:00～21:00  
◇ プールは ●平日 10:00～22:20 ●土日祝 10:00～20:30 ◇  
(区立学校の夏休み期間中は全日9:00～)

板橋区立体育施設指定管理者 東京ドームグループ