

	月曜日 mon	火曜日 tue	水曜日 wed	木曜日 thu	金曜日 fri	土曜日 sat	日曜日 sun	
09:00								09:00
10:00	9:30-10:30 【ヨガ60】 青山/20名	9:30-10:30 【骨盤ストレッチ】 本田/20名	9:30-10:30 Kyoko/16名 【ZUMBA GOLD® ズンバゴールド】	9:30-10:15 Mutsumi/22名 【はじめて ダンスステップ】	9:30-10:15 倉治/22名 【背骨コンディ ショニング】	9:30-10:30 大貫/15名 【はじめての ジャイロキネシス®】	有料スクール 【ベリーダンス】 9:30-10:30 弘田/16名	10:00
11:00	10:45-11:30 【おためしエアロ】 鶴見/17名	10:45-11:30 【おためしエアロ】 本田/20名	10:45-11:30 【肩腰スッキリ】 関根/20名	10:30-11:15 Mutsumi/22名 【ボディ コンディショニング】	10:25-11:10 倉治/22名 【アロマストレッチ】	10:45-11:25 望月/15名 【おためしステップ】	10:45-11:45 【ラテン】 みっこ/18名	11:00
12:00	11:40-12:40 【初めて ハワイアンフラ】 丸山/17名	11:45-12:30 本田/20名 【オリジナル エアロ(初級)】	11:45-12:30 【ピラティス】 関根/20名	11:30-12:00 Misako/15名 【簡単シェイプ】	11:20-11:50 倉治/22名 【背骨コンディショニング (筋コン)】	11:35-12:25 望月/18名 【シェイプⅠ】	12:00-12:45 【ボール&ボール】 坪井/18名	12:00
13:00	有料スクール 【ハワイアンフラ】 12:50-13:50 丸山/16名	12:45-13:30 【レップリーボック】 大島/15名	12:50-13:40 【太極拳】 関根/15名	12:15-13:15 【ヨガ60】 Misako/20名	有料スクール 【成人バレエ基礎】 12:00-13:00 青山/15名	12:45-13:30 岡野/20名 【ピラティス】	13:00-13:50 【シェイプⅠ】 坪井/15名	13:00
14:00	14:00-14:45 【ZUMBA®ズンバ】 Kyoko/16名	13:40-14:30 【シェイプⅠ】 すう/15名	14:00-14:45 【おためしエアロ】 加藤/20名	13:30-14:20 【膝腰改善】 近藤/20名	13:15-14:05 倉治/17名 【オリジナル エアロ(中級)】	13:45-14:30 Misako/20名 【ヨガ45】	14:00-14:45 坪井/20名 【バランス ボディリセット】	14:00
15:00	15:00-15:45 【ストレッチボール】 Kyoko/18名	14:45-15:45 【ヒップホップ】 荒川/20名	15:00-15:45 加藤/20名 【背骨コンディ ショニング】	14:30-15:15 【ZUMBA®ズンバ】 Misako/18名	14:15-15:15 【パワーヨガ】 岡野/20名	14:45-15:30 Misako/18名 【ZUMBA®ズンバ】	15:00-15:45 【レップリーボック】 大島/15名	15:00
16:00		有料スクール 【ジュニア空手(初級)】 16:00-17:00 強者/20名	有料スクール 【キッズ& ジュニアダンス】 16:00-17:00 啓子/20名	有料スクール 【キッズバレエ】 15:30-16:15 青山/10名	有料スクール MaYu/25名 【キッズダンス】 15:30-16:30	15:45-16:45 【コア& リラクゼーション】 Misako/15名	16:00-16:45 【ジャズダンス】 神/20名	16:00
17:00	有料スクール MaYu/25名 【ジュニアダンスA】 17:10-18:10	有料スクール 【ジュニア空手(中級)】 17:10-18:10 強者/20名	有料スクール 【ジュニアダンス】 17:10-18:10 啓子/20名	有料スクール 【ジュニアバレエA】 16:30-17:30 青山/15名	有料スクール MaYu/25名 【ジュニアダンスA】 16:45-17:45	17:00-17:50 【ハイブリッドボクシング® (タートルクラス)】 AZUMI/18名	17:00-17:45 神/20名 【コンディショニング ストレッチ】	17:00
18:00			有料スクール 【ヒップホップ】 18:20-19:20 啓子/16名	有料スクール 【ジュニアバレエB】 17:45-19:00 青山/12名	有料スクール MaYu/25名 【ジュニアダンスB】 18:00-19:00	18:00-18:50 【筋コンディショニング】 AZUMI/15名		18:00
19:00	18:45-19:30 弘田/20名 【ボディ コンディショニング】	18:30-19:30 【パワーヨガ】 AZUMI/20名		19:15-20:00 【モナリザ】 MIKA/20名	19:30-20:30 【バレトン】 MaYu/15名	19:15-20:15 【はじめての大人バレエ】 相原/15名		19:00
20:00	有料スクール 【ベリーダンス】 19:45-20:45 弘田/16名	19:45-20:45 【ZUMBA®ズンバ】 Kyoko/16名	19:40-20:30 【ハイブリッドボクシング® (タートルクラス)】 AZUMI/18名	20:15-20:45 【はじめてヒップホップ】 Tamao/18名				20:00
21:00	21:00-21:45 【ピラティス】 みっこ/20名	21:00-21:45 【ボディメンテナンス】 Kyoko/20名	20:40-21:30 【ヨガ50】 AZUMI/20名	21:00-22:00 【ヒップホップ】 Tamao/18名	20:45-21:45 【ヨガ60】 みっこ/20名			21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

※緊急事態宣言・まん延防止等の重点措置などにより短時営業になった場合、閉館時間をまたぐレッスンは休講となります。予めご了承ください。

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下さい。					
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、ステップを使ったエアロビクス入門クラス。	★	★	
おためしエアロ		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		ジャンプ動作を含まないシニアが動きやすい低強度なクラス。	★★	★	
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。	★		
ボクシコンディショニング	45分	身体にしっかりと意識を向け、組んで・移して・引く動きのトレーニングクラス。	★		
ハイフットボクシングR（カーントラクス）	50分	軽快な曲に乗り、拳を打ち抜く。高コンディショニングを体験できるボクシングワークアウトクラス。	★	★	
ピラティス		身体の軸（コア）を鍛え、美し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、静かな環境で意識を集中させ、しっかりと伸びていくクラス。	★★		
バレト	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るバレエエクササイズ。	★★		
筋コンディショニング	50分	ヨガ・ピラティス・ストレッチ等を取り込んだ筋力トレーニングで強い身体を作ります。	★★		
パワーヨガ	60分	様々なポーズを流れるように連続して練習するフィットネスヨガクラス。	★★★		
レップリー・ボックス	45分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しく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	
はじめようヒップホップ	30分	ダンスの基礎的な動き、基礎を練習したい方のためのクラス。	★	★	
はじめようダンスステップ		ストレッチで身体を温め、ダンスの基礎を取り入れた簡単なステップや動きを覚えていくクラス。	★	★	
ジャズダンス		ジャズダンスの動作習得や振付を楽しくします。	★★	★	
ヒップホップ		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くします。	★★	★	
ZUMBA GOLDR（スバンゴールド）		ZUMBAの初心者・低体力者向けクラス。ラテン気分を楽しくします。	★	★	
ZUMBAR（スバン）		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		ラテンダンスのステップを楽しくします。	★★	★	
初めてハワイアンフラ		基本動作の反復練習を行う。ハワイアンフラ入門クラス。	★		
はじめよう大人バレエ	60分	年齢が関係なく、しなやかな身体を作り、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、筋肉のコリをほぐし、ゆがみを改善するクラス。	☆		
ボール＆ストレッチ	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。	☆		
ボクシメンテナンス	45分	階層リリース、伝達ストレッチ、関係構築練習、自律神経調整トレーニング等のセルフケアクラス。	☆		
バランスボクシリセット	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引き伸ばすストレッチ、運動後の疲労回復を目指すクラス。	☆		
筋コンディショニング	50分	軽い筋トレやストレッチ、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	アロマの香りやストレッチにより、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位置に調整するクラス。	☆		
関節スナック	45分	ストレッチや器具を使用し、肩・腰周りのコリをほぐし、ゆがみを改善するクラス。	☆		
筋膜改善	50分	ストレッチやタオル・器具を使用したトレーニングにより、筋・骨の機能改善を図るクラス。	☆		
骨格コンディショニング	45分・60分	骨格や姿勢の歪みを整え、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、心身の調整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整を図ります。	☆		
はじめようジャイロキネシスR	60分	動きと呼吸の調節を体験し、ボクシ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。	☆	★	
		ゆったりとした動きを動作を中心とした水療療法の入門クラス。	☆	★	

スタジオ 有酸素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	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		
成人バレエ基礎	60分	ストレッチ、フロアワーク、バレエを中心に美しい姿勢をつくるクラス。	金	★	
ベリーダンス		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	★	
水療		ゆったりとした動きの中で水の中での身体調整と水泳練習を行うクラス。	火	★	
水療		肩を伸ばす水療。より水療の習得を目的としたクラス。	火	★	
氣功		特定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心と呼吸を合わせて行うクラス。	火		
ほぐしヨガ	60分	足・膝・腰で丁寧にほぐしてからポーズをじっくりと進めていくクラス。	金		
肩こり・腰痛改善	60分	肩こり・腰痛のつらさを軽減するための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	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3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	園児/小学1年生～2年生/小学4年生～6年生	水	★	
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～4年生	水	★	
キッズダンス/ジュニアダンスA/B		3歳～園児/小学1年生/小学2年生～4年生（認定クラス）	月・金	★	
プログラム名	時間	対 象	実施曜日	シューズ	
親子わんぱく体操	60分	歩行できる未就学児のお子さんとその保護者	水		
赤ちゃん＆ママボディメイク	60分	産後が癒えていくママさんとお子さんの保護者	水		

【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。（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。
- 室内運動シューズ・運動に適したウェアを着用の上で参加ください。（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（プログラム表外右に表記）です。（競技場・武道場プログラムを除く）
- 9:30開始のプログラムは8:55～正面玄関入口前にて整理バンドを配布いたします。
- それ以降のプログラムは開始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整理バンドを配布いたします。
- ※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。
- 受付後、プログラム開始時間までスタジオ（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。

※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 09:00～23:00 ●土日祝 09:00～21:00

◇プールは

●平日 10:00～22:20 ●土日祝 10:00～20:30

◇(区立学校の夏休み期間中は全日9:00～)



植村記念

加賀スポーツセンター