

	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 <small>名物変更</small> 【ZUMBA®ズンバ】 Kyoko/18名	9:30-10:15 【はじめて ダンスステップ】 Mutsumi/22名	9:30-10:15 【背骨コンディ ショニング】 倉治/22名	9:30-10:30 【はじめての ジャイロキネシス®】 大貫/15名	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 【ボディ コンディショニング】 Mutsumi/22名	10:25-11:10 【アロマストレッチ】 倉治/22名	10:45-11:25 【おためしステップ】 望月/15名	10:45-11:45 【ラテン】 みっこ/18名	11:00
12:00	11:40-12:40 【エンジョイフラ】 丸山/17名	11:45-12:30 【オリジナル エアロ(初級)】 本田/20名	11:45-12:30 【ピラティス】 関根/20名	11:30-12:00 【簡単シェイプ】 Misako/15名	11:20-11:50 <small>人数変更</small> 【成人バレエ基礎】 倉治/24名 (後継コンディショニング (新コン))	11:35-12:25 【おためしエアロ】 望月/18名	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 <small>人数変更</small> 【太極拳】 関根/20名	12:15-13:15 【ヨガ60】 Misako/20名	12:00-13:00 【成人バレエ基礎】 青山/15名	12:45-13:30 【ピラティス】 岡野/20名	13:00-13:50 【シェイプI】 坪井/15名	13:00
14:00	14:00-14:45 <small>名物変更</small> 【ZUMBA GOLD® ズンパゴールド】 Kyoko/18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 【オリジナル エアロ(中級)】 倉治/17名	13:45-14:30 【ヨガ45】 Misako/20名	14:00-14:45 【バランス ボディリセット】 坪井/20名	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 【背骨コンディ ショニング】 加藤/20名	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 【ZUMBA®ズンバ】 Misako/18名	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 【コンディショニング ストレッチ】 神/20名	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	19:40-20:30 【ハイブリッドボクシング® (タートルクラス)】 AZUMI/18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/18名	20:40-21:30 【ヨガ50】 AZUMI/20名	20:15-20:45 【はじめてヒップホップ】 Tamao/18名	20:45-21:45 【ヨガ60】 みっこ/20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		21:00-22:00 【ヒップホップ】 Tamao/18名				21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

★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	45/50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(初級)	45分	インストラクターによるオリジナル内容の初級クラス	★★	■
オリジナルエアロ(中級)	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、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(スタートクラス)	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、軸となる体幹を鍛えさせ身体を動かし、しっかりほぐしていくクラス。	★★★	■
バレトン	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いボディメイクエクササイズ。	★★★	■
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コアトレーニングで強い身体を作るクラス。	★★★	■
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。	★★★	■

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暖め、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・怪体力者向けクラス。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。	★★	■
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。	★	■
エンジョイフラ	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&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。	★	■
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。	★	■
背骨コンディショニング(脇コン)	30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クゼーションを目指すクラス。	★	■
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験し、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。	★	■
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。	★	■

★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・土	■
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	■
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	■
氣功	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	■
ほぐしヨガ	60分	足〜頭まで丁寧にほぐ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	内 容	実施曜日	シューズ
ジュニア空手(初級)/ジュニア空手(中級)	60分	初級者〜中級者⑤5歳〜/中級者〜上級者	火	■
ジュニア空手(上級)	60分	上級者〜(8級以上)	土	■
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&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)	月・金	■

★親子教室

親子わんぱく体操	時間	内 容	実施曜日	シューズ
親子わんぱく体操	60分	歩行できる未就園児のお子さんとその保護者	木	■
赤ちゃん&ママボディメイク	60分	首が屈わっている0歳児のお子さんとその保護者	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・運動に適したウェ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始前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~



植村記念  
加賀スポーツセンター