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
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	☆
おためしステップ	45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	★
シェイプ1	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	☆☆
シェイプステップ	50分	ステップ台を使ったコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指すクラス	★★
ファンエアロ	60分	様々な要素を盛り込んだエアロビクスを楽しむクラス	★★★

★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
筋コン＆ストレッチ	60分	全身の筋力トレーニングとストレッチで引き締まった身体作りを目指すクラス	★
レッグ・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	★★
バレトン	45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	★★
ハイブリッドボクシング®（タートルクラス）	50分	軽快な曲に乗り、拳を打ち抜く。筋コンディショニングを融合させたボクシングワークアウトクラス	★
ピラティス	60分	身体の軸（コア）を整えて美しいボディラインを目指すクラス	★★

★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
初めてヒップホップ	45分	ヒップホップの入門クラス。ストレッチ・トレーニングをしながら楽しく身体を動かすクラス	★
Freestyle　Dance	50分	ストレッチ、リズム練習等で体をあけて、流行りの曲でKPOPやHIPHOPなど振付を楽しく踊るクラス	★★
フィットネスフラ	60分	フラの音楽に合わせてステップやハンドモーションを使用するフィットネスエクササイズ	★★
初めてクラシックバレエ	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入門クラス	★★
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	45分	ラテンダンスのステップを楽しむクラス	★★
ジャズ	75分	ジャズダンスの動作習得や振り付けを楽しむクラス	★★
オリジナルダンス	50分/60分	様々なジャンルのダンスやステップを音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス	★★

★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	30分	全身の筋や腱をゆっくり気持ちよく伸ばすクラス	☆
肩腰スッキリ	30分	ストレッチポールを使用し、筋肉のコリ・ゆがみをほぐしましょう	☆
ゆるトレ	45分	身体のゆがみ防止や解消を目的として、骨盤調節や体幹トレーニングなど軽度な運動を行うクラス	☆
背骨コンディショニング	50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	☆
健康ヨガ	50分/60分	ポーズ・呼吸法・リラクセーションの三位一体で心身の調和を図ります	☆
骨盤ストレッチ	60分	骨盤周りの筋肉筋肉をほぐし、無理なく骨盤を正しい状態に調整するクラス	☆
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	☆
ルーシーダットン	60分	タイ古来の健康法で体調を整え、身体のゆがみをほぐすクラス	☆
初めて太極拳	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	☆

スタジオ　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/水/土
ヨガ	60分	ポーズとポーズを流れにしていくヴィンヤサ的（フローヨガ）が中心です	火
太極拳（扇）/太極拳（扇＆剣）	60分/90分	より太極拳をしっかり行いたい方を対象としたクラス（中級以上）	火/金
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	月
成人バレエ	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	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）	水/日
いきいき体操	60分	簡単なリズム体操とストレッチ＋筋力トレーニングで生活の質向上を目指すクラス	月
アロマリラックス	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	水
骨盤ケア	60分	東洋医学理論を取り入れ、自らの治る力（自然治癒力）を引き出し全身を整えていくクラス	金
ジャイロキネシス®	60分	背骨を動かしながら全身を伸びやかにストレッチしていくクラス	月
FIGHT DO	60分	様々な格闘技の動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより全身運動を行うエクササイズです	土

★キッズ教室・親子クラス

プログラム名	時間	対　　象	実施曜日
キッズ/ジュニア空手	60分	初級～中級（昇級制）/中級～上級（昇級制）	月/金
キッズ/ジュニア新体操A/B	50分/60分	年少～/小1～小3/小3～小6	月
キッズバレエ	60分	年中～小1	火/水
ジュニアバレエ　A/B	75分	小1～小3/小3～小6	火/水
ジュニアダンス　A/B/スター	60分	年少～小2/小3～小6/選抜認定クラス	木
ケイキフラ　A/B	60分	年少～小2/小3～小6	金
ママのピラティス	60分	1歳以下のお子さんとそのお母さん	金

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
ストレッチ＆ウォーク	30分	水中ストレッチで身体をほぐし、ウォーキングをしっかりと行うクラス	☆
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動かします	★★

★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（水慣れ・4種目基礎）	60分	水慣れ～4種目の基本動作の習得を目指す入門クラス（予定は別紙参照）
泳法教室（平泳ぎ・バタフライ）	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を目指すクラス（予定は別紙参照）

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　入門	60分	初心者入門クラス	火
水泳教室　初級	60分	クロール・背泳ぎの習得クラス	月/火/水
水泳教室　中級	60分	平泳ぎ・バタフライの習得クラス	月/水
水泳教室　上級	60分	4泳法の習得・泳力アップクラス	金

運動レベル

低 → 高

☆ → ★ → ☆☆ → ★★ → ☆☆☆ → ★★★

【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）
●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。）
●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。
●プログラム開始３０分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布いたします。
●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。
●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、アクセサリー類も外してください。）
●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。
●朝一番のプログラムのみレッスン開始30分前にフロントにて整理券を配付いたします。
※レッスン開始10分前になりましたら、「プール監視室前」で配布いたします。
●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】
●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。
※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。

板橋区立上板橋体育館
東京都板橋区桜川1-3-1【℡:03－5399－6501】

《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　10:00～20:20 ◇
（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