

高島平温水プール 2025年4月～ プログラムスケジュール				
	プログラムレッスン名	内 容	レベル	シューズ
有酸素運動	おためしエアロ	リズムに合わせて体を動かすクラス	★	
	シェイプⅠ	シンプルな動きで脂肪燃焼するクラス	★★	
	オリジナルエアロ	インストラクターによるオリジナル内容の中級クラス	★★	
筋力アップ	レップリーボック	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	★★	
	ピラティス	身体の軸を整えて美しいボディバランスを目指すクラス	★★	
	FUMIFUMI&筋トレ	スラックレールを使った体操と簡単な筋トレを行うクラス	★	
	筋コンディショニング	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	★	
調整系	モナリザ	リンパの流れや自律神経を整え身体を整えるアンチエイジングクラス	★	
	ヨガ	ポーズ・呼吸・リラクセーションの三位一体で心身の調和を図るクラス	★～★★	
	健康体操	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するクラス	★	
	太極拳	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	★	
	コリオスパイラル	音楽に合わせてストレッチやバランス運動を行い心身のバランスを調和するクラス	★	
	背骨コンディショニング	やさしい体操で背骨・骨盤の歪みを整え、様々な不調を改善するクラス	★	
	健康エクササイズ	簡単なエクササイズや身体をほぐす体操を行うクラス	★	
	ストレッチ	ゆったりとした無理なく身体をほぐすクラス	★	
ダンス系	ZUMBA	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クラス	★★	
	D I S C O W O R L D	懐かしいディスコソングに合わせてステップを楽しむクラス	★★	
	ジャズ	ジャズダンスの動作習得や振付けを楽しむクラス	★★	
	ハワイアンフラ	フラの基本動作習得と振付けを楽しむクラス	★	
	はじめてH I P H O P	H I P H O Pの音のとり方から振付まで行うクラス	★	
	初めてラテン	初めての方でも参加しやすい、ラテンダンスのステップを楽しむクラス	★	
	ラテン	ラテンダンスのステップを楽しむクラス	★★	
	フィットネスラテン	ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊るクラス	★★	
格闘技系	ハイブリッドボクシング® (タートルクラス)	音楽に合わせて、ボクシングの動作を行う、初めての方でも参加しやすいクラス	★	

プ ー ル プ ロ グ ラ ム

プログラムレッスン名	内 容	レベル	シューズ
ウォーク&ジョグ	水中ウォーキング・ジョギングをしっかりと行うクラス	★	
アクアエクササイズ	リズムに合わせたシンプルな動作で身体をしっかりと動かすクラス	★★	
アクアピクス	リズムに合わせて水の抵抗を感じながら脂肪燃焼を目指すクラス	★★	

ス タ ジ オ 有 料 ス ク ー ル

	プログラムレッスン名	内 容
成人クラス	コアトレーニングいきいき健康体操	バランスボールやチューブの用具を使って体幹を中心にトレーニングするクラス
	姿勢改善コンディショニング	ストレッチで体を調整し心と体の調和をはかり、動きやすく機能的な体作りを目指すクラス
	スタイルムーブメント	重力に負けない美しい姿勢（立ち姿、歩き姿）を作るクラス
	コーディネーションピラティス	ピラティスの様々なアイテムを利用し、安全・安心していつまでも自分の身体を自分で支えられているように導いていきます。少しずつ運動スキルを習得し、身体の発達を楽しむクラス
	背骨コンディショニング	やさしい体操で背骨・骨盤の歪みを整え、様々な不調を改善するクラス
	太極拳	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
子どもクラス	骨盤エクササイズ	骨盤周りのストレッチやほぐし、筋トレを行っていくクラス
	大人バレエ	バレエの基礎など行い、美しい姿勢を作るクラス
	J r ダンス	H I P H O Pや洋楽に合わせてかっこよく踊るクラス
子どもクラス	キッズダンス	アイドルグループ等の音楽に合わせてダンスを楽しむクラス
	子どもバレエ	クラシックの音楽に合わせクラシックバレエの基礎を学ぶクラス
カルチャー系 クラス	書道教室	基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導をしていき、美しい筆文字を習得するクラス

プ ー ル 有 料 ス ク ー ル

プログラムレッスン名	内 容
アクアピクス	水中ウォーキングやリズムに合わせてシンプルな動きをするクラス
成人水泳教室	水なれから4泳法までフォームや泳力をつけていくクラス

★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。

★レッスン前後に、使用道具の消毒をお願いします。

★ハイタッチや大声での発声はご遠慮ください。

★友人分、荷物を置いての場所取りは禁止です。

★共用スペースでの集まるでの会話はご遠慮ください。

★その他、お願い事項等ご確認の上ルールを守ってご参加ください。

《営業時間》	平日 9：00～23：00	土日祝日 9：00～21：00
《プール営業時間》	平日 10：00～22：20	土日祝日 10：00～20：20
〒175-0082 東京都板橋区高島平8-28-1 【TEL：03-3932-5348】 板橋区立 高島平温水プール 指定管理者 東京ドームグループ		