

上板橋体育馆 [2018年 10月 ~ 2019年 3月] プログラムスケジュール

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>						
スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フル	競技場	第1 武道場	第2 武道場		
9:00					9:00 ~ 12:00																									9:00						
9:30	65				10:00 ~ 12:00	バレーボール		团体 貸 切																						9:30						
10:00	9:30 健康ヨガ 井上(脚)	10:00 ~ 12:00	10:00	10:00				团体 貸 切																					10:00							
10:30																															10:30					
11:00	10:45 おだがい エアロ 石丸	11:00 ~ 12:00	上野 9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00				团体 貸 切																						11:00						
11:30																																11:30				
12:00	11:45 シェイフ1 石丸	12:00 ~ 12:45	12:45 アラバマ エクササイズ 砂川	12:45 ~ 13:00																											12:00					
12:30	30 13:45 アラバマ エクササイズ 今井	13:45 ~ 14:00	14:00 アラバマ エクササイズ 砂川	14:00 ~ 14:45				团体 貸 切																						13:00						
13:00																																13:30				
13:30																																14:00				
14:00	14:00 アラバマ エクササイズ 井上(脚)	14:00 ~ 14:45	14:45 アラバマ エクササイズ 砂川	14:45 ~ 15:30				团体 貸 切																						14:30						
14:30																																15:00				
15:00	30 15:05 アラバマ エクササイズ 井上(脚)	15:05 ~ 15:45	15:45 アラバマ エクササイズ 砂川	15:45 ~ 16:30				团体 貸 切																						15:30						
15:30																																16:00				
16:00	30 16:15 アラバマ エクササイズ 砂川	16:15 ~ 16:45	16:45 アラバマ エクササイズ 砂川	16:45 ~ 17:30				团体 貸 切																						16:30						
16:30																																17:00				
17:00	16:45 アラバマ エクササイズ 上安	16:45 ~ 17:30	17:30 アラバマ エクササイズ 砂川	17:30 ~ 18:15				团体 貸 切																						17:30						
17:30																																18:00				
18:00	18:00 アラバマ エクササイズ 上安	18:00 ~ 18:45	18:45 アラバマ エクササイズ 砂川	18:45 ~ 19:30				团体 貸 切																						18:30						
18:30																																19:00				
19:00	20 19:20 HOOP BOON	19:20 ~ 20:30	20:30 アラバマ エクササイズ 本村	20:30 ~ 21:00				团体 貸 切																						19:30						
19:30																																20:00				
20:00	20:00 石丸	20:00 ~ 20:40	20:40 アラバマ エクササイズ 本村	20:40 ~ 21:00				团体 貸 切																						20:30						
20:30	20:25 各10 パレット	20:25 ~ 20:40	20:40 アラバマ エクササイズ 本村	20:40 ~ 21:00				团体 貸 切																						21:00						
21:00	MaYu 65 21:20 体幹& ストレチ	21:00 ~ 21:40	21:40 アラバマ エクササイズ 伊藤	21:40 ~ 22:00				团体 貸 切																						21:30						
21:30																																22:00				
22:00																																22:30				
22:30																																23:00				

2018. 10. 1~(最新版)

板橋区立体育施設指定管理者
東京ドームグループ

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	リスムに合わせて体を動かしあしょ。エアロビクスの入門クラス。	☆
おためしステップ	45分	リス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I	50分	ジャンプ動作を含む軽いシルフ動作で始率良く筋肉燃焼するクラス。	☆☆
シェイプII	60分	シェイプIのクラスに筋力トレーニングを加え、更にボディメイクを目指すクラス。	★★
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めた身体作りを目指すクラス。	★
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むが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・エア・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。	★★★
HOOOP BOON	50分	フラフープを使用し、楽しむながら体幹トレーニングするフープエクササイズ。	★★
アディダスボクシング	50分	ボクシングの動作をリスムに合わせて行なうクラス。	★★
ハイアドリッドボクシング	50分	軽快な曲に乗り、拳を打ち抜く。筋コントロールを意識したボクシングワークアウトクラス。	★★
体幹＆ストレッチ	60分	様々なスポーツやトレーニングも活かされる体幹力（自分の身体を支える力）向上を目指すクラス。	★★★
ピラティス	60分	身体の輪（コア）を整えて美しいボディラインを目指すクラス。	★★
パワーヨガ	60分	様々なポーズを流れるように連続して繰り展開するフィットネスヨガクラス。	★★★

★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。	★★
初めてフランダンス	60分	基本動作の反復練習を行う。フランダンスの入門クラス。	★★
初めてクラシックバレエ	60分	ストレッチ、プロアワー、バレエダンスを中心にして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融合したフィットネスエクササイズ。	★★★
ラテン	45分/60分	ラテンダンスのステップを楽しむクラス。	★★
ヒップホッピング	60分	ヒップホップを中心とした基礎ダンス、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。	★★
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。	★★

★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。	☆
肩鍛スッキリ	30分	ストレッチボールを使用し、筋肉のコリ・ゆがみをほぐしあしょ。	☆
ボディメイキング	45分	ストレッチにより深層の筋肉をしなやかにすることでスマートなボディラインを目指すクラス。	☆
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	ボース・呼吸法・リラクゼーションの三三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	簡単な運動で筋肉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
ハイワイアントラ	60分	フロの基本動作習得と振付を楽しむクラス。	月火水土
みるみるよぐるる体操	60分	初心者にも分かり易いひとつひとつ、ひとりひとり丁寧にボースやストレッチを行なうヨガクラス。	月
ヨガ	60分	ボースとボース流れにしていくヴァニヤサの（フロヨガ）が中心です。	火
太極拳（24式）	60分	ゆったりとした原理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス。	木
太極拳（崩）/太極拳（崩&剣）	60分/90分	より太極拳をしっかり行なう方を対象としたクラス。（中級以上）	火/金
氣功	60分	特有の動作や呼吸法で呼吸の流れを整え、心身のセルフコントロールを目指すクラス。	月
成人大バレエ	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。	水日
フラメンコ	60分	スペイン民族情緒フラメンコの基本動作を習得するクラス。	金
いきいき体操	60分	簡単なストレッチで生活の質向上を目指すクラス。	月
骨盤エクササイズ	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。	月
アロマリラックス	60分	アロマの効果とストレッチにより柔軟性の向上と心身のリラ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、自らの治癒力（自然治癒力）を引き出し全盤を整えていくクラス。	金

★キッズ教室

プログラム名	時間	対 象	実施曜日
キッズ/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/進級認定クラス	木
ケイキフラ A/B	60分	年少～小2/小3～小6	金

★親子教室

プログラム名	時間	対 象	実施曜日
ベビー＆キッズマッサージ	90分	Zヶ月～就園前のあおさんとそのお母さん	月
ママのピラティス	60分	1歳以下のあお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
ウォーキング＆ジョギング	30分	水中ウォーキング・ジョギングをしっかり行います。	★
ジョグサーキット	30分	ジョギングとの抵抗を利用した筋力運動でシェイプアップと体力アップを目指します。	★★
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。	★★
アクエクササイズ	30分/45分	リス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
水泳教室（水慣れ～キック）	60分	水慣れ～キック（バタ足）の習得を目指す入門クラス。（予定は別紙参照）
泳法教室（クロール・背泳ぎ）	60分	クロール・背泳ぎの習得を目指すクラス。（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	月火水
水泳教室 中級	60分	平泳ぎ・バタフライの習得	月水
水泳教室 上級	60分	回泳法の習得・泳力アップ	金

【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。
- 一部定員制プログラム（プログラム枠外右上に表記）は開始30分前よりミ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。
- 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。
- 一部定員制プログラム（プログラム枠外右上に表記）は開始30分前よりブルーサイドにて受付いたします。
- 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】

- 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き、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 【TEL:03-5399-6501】

●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