

すこやかスポーツ教室 スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
9:30												
10:00						オリジナル健康体操	ファットバーンエアロ					
10:30						10:00-10:45	10:00-10:45					
11:00												
11:30						肩こり・腰痛体操	歩いてファットバーナー					
12:00						11:00-11:45	11:00-11:45					
12:30												
13:00		休 館 日					ポティバランス					
13:30	ポティメイキング 13:15-14:00		スタッフプログラム 13:30-14:00	大人ダンス ズンバ 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	歩いて ファット バーナー 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	メガダンス 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	ヨガ 13:15-14:00	13:00-13:45	
14:00												
14:30	大人バレエ (基礎) 14:15-15:00		ショートEX 14:10-14:30	ポティコンバット 14:15-15:00		ショートEX 14:15-14:45	ポティ バランス (1・3週)	ピラティス (2・4週)	ポティパンブ 14:15-15:00	ポティパンブ 14:00-14:45		
15:00											ショートEX 15:00-15:30	
15:30					ハワイアン 15:00-15:45				ポティ コンバット 15:15-16:00			
16:00	子供体操 幼児 3~5歳 15:30-16:30		スタッフ プログラム 16:00-16:20	子供体操 幼児 3~5歳 15:30-16:30	スタッフ プログラム 16:00-16:20	子供体操 幼児 3~5歳 15:30-16:30	スタッフ プログラム 16:00-16:20	スタッフ プログラム 16:00-16:20	大人ダンス ズンバ (1・3週)	大人のバレエ (初中級) (2・4週)	ズンバ (1・3週)	大人のバレエ (初中級) (2・4週)
16:30	子供体操 小学生 6~12歳 16:30-17:30			子供体操 小学生 6~12歳 16:30-17:30					大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15			
17:00												
17:30									ショートEX 17:30-18:00			
18:00												
18:30		スタッフ プログラム 18:30-18:50										
19:00	オリジナル 健康体操 (1・3週)	ポティ バランス (2・4週)	ピラティス 19:00-19:45	太極拳 19:00-20:00	ポティバランス 19:00-19:45							
19:30	19:00-19:45											
20:00	ポティコンバット 20:00-20:45		ポティパンブ 20:00-20:45									
20:30												

はショートプログラムです。教室・一般利用者どちらもご利用になれます。

区分	入会金	月会費		
		スポーツ教室	子供体操	教室+ トレーニング一般
組合員	無料	3,200円	週1回 3,200円	4,600円
			週2回 5,200円	
員外	5,000円	6,500円	週1回 6,500円	9,300円
			週2回 8,600円	

※スポーツ教室会員は、全てのプログラムが受講可能です
 ※教室+トレーニング一般会員は、全てのプログラム受講と一般トレーニングがご利用いただけます
 (共に子供体操教室は除きます)
 ※スポーツ教室は16歳(高校生)以上の方が対象です

★ スタジオプログラム紹介 ★

対象		強度	時間	内容	
成人	運動系	ボディメイキング	★	45分	基本動作や有酸素運動を中心に、体づくり・身体づくりを行います。初めての方も参加しやすいプログラムです。
		オリジナル健康体操	★	45分	土井講師によるオリジナル健康体操です。声を出し、身体を動かすことで、呼吸も意識し、様々な道具を使いながら全身運動を行います。
		歩いてファットバーナー	★	45分	有酸素運動（脂肪燃焼）を中心に行うプログラムです。身体を動かすのが不慣れな方でも行いやすい初心者向けプログラムです。
		ファットバーンエアロ	★★	45分	アップテンポの曲調で、心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散などを目指します。運動に慣れてきた方におススメのプログラムです。
		ボディパンプ	★★	45分	専用のバーベルを使い、音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。重さが調節できるので、初めての方や女性でも安心してご参加いただけます。
		ボディコンバット	★★	45分	キックボクシングやムエタイなど、様々な格闘技の動作をエネルギッシュな音楽に合わせて行います。心肺機能の向上やストレス発散におススメです。
	リラクセス系	大人バレエ（基礎）	★	45分	ストレッチ、バレエレッスンをメインにバレエの基礎的な身体の使い方を丁寧に説明しながらレッスンしていきます。
		大人バレエ（初中級）	★★	60分	バレエ基礎の応用クラスですが初心者も大歓迎。レベルに合わせてバーを離れて行うセンターレッスンまで楽しく進めていきます
		ピラティス	★	45分	呼吸を意識しながら身体の深層にある筋肉（インナーマッスル）を働かせ、姿勢の改善や怪我をしにくい身体づくりを行います。
		肩こり・腰痛体操	★	45分	心身共に健康に生活していけるよう、抵抗力・筋力などを維持し、血行を促す体操を行います。
		ボディバランス	★★	45分	体幹を鍛える動きを音楽に合わせて行います。心身機能の向上、柔軟性やバランス、コアの筋力アップにおすすめてです。
		ヨガ	★	60分	ゆったりとしたペースで行うリラクセス中心のヨガです。柔軟でしなやかな身体づくりを目指します。
		太極拳	★	60分	太極拳の基礎を学びつつ、太極扇、太極剣等の道具を用いた動きも行います。ゆったりとした動きで体幹を鍛え、身体を整えます。
	ハワイアン	★	60分	リラクセスと健康をテーマに、フラの基本姿勢を学びます。体幹を鍛え、ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。	
	ダンス系	メガダンス	★★	45分	ラテンダンス、ヒップホップ、レゲトンなど、様々なステップを組み込んだダンスエクササイズです。初めての方にも楽しんでいただけるプログラムです。
		大人ダンス（ヒップホップ）	★★	60分	ストリートダンスの中でもっともポピュラーなダンスの1つ「ヒップホップ」を、基礎練習から始めます。音楽に合わせて、リズムを取りながら、様々な動きを組み合わせながら踊ります。
		大人ダンス（ズンバ）	★★	45分 60分	フテン音楽をベースにサルサやヒップホップなど、様々なステップを組み合わせてながら行うダンスエクササイズです。 細かい動きやステップの確認なども行いながら進めます。
		スタッフプログラム	★	20分 ～ 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ（初級） ・ヨガストレッチ ・ポールストレッチ ・トレーニング系 ・ボクシング系 ・ピラティス系 ※内容は利用人数やニーズに応じて日ごとに変更・決定致します ※ストレッチをメインで行うプログラムです
		ショートEX	★	20分 ～ 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクス ・ステップ ・ラテン ・健康体操ボクシング風エアロ ・ボディパンプ（ショート） ・ボディコンバット（ショート） ・ボディバランス（ショート） ※内容は利用人数やニーズに応じて日ごとに変更・決定致します ※有酸素運動をメインで行うプログラムです
	子供	子供体操（幼児）	3～5歳	60分	4ヶ月ごとに練習する種目（跳び箱・鉄棒・縄跳び・長縄跳び・ボール・フラフープ・マット運動）を変え、お子様の「できる」が増えるよう、遊びも取り入れながら運動の楽しさを学び、自然と身体能力も向上します。
		子供体操（小学生）	6～12歳	60分	学校でも習っている種目の技術習得はもとより、ボールゲームなどのチームで行う運動を通じて、お友達と協力して目標達成することを学んでいきます。

はショートプログラムです。教室・一般利用者どちらもご利用になれます。

ご入会時に必要なもの

- 入会、年会費、会費（2ヶ月分）、金融口座届出印鑑、口座通帳（口座番号などがわかるもの）
- 健康保険証（出版健康保険組合の被保険者、被扶養者の方）

※3ヶ月目以降の月会費・2年目以降の年会費は、ご登録口座よりお引落させていただきます

お申込み・お問い合わせ **すこやかプラザ** 〒175-0045 板橋区西台4-4-18 TEL (03) 3559-5183

受付時間 平日13:00～20:00 土日祝日 9:00～20:00 (火曜定休)