








すこやかスポーツ教室 スタジオプログラム (2024. 4月～)

	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							
12:30							 ショートEX 12:20-12:50
13:00						ヨガ	ボディバランス
13:30	ボディメイキング 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	歩いてファットバーナー 13:15-14:00	メガダンス 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	13:00-13:45
14:00							
14:30	ボディバランス 14:15-15:00	ショートEX 14:10-14:30	1・3週 ボディコンバット 2・4週 ボディアタック 14:15-15:00	 ショートEX 14:15-14:45	1・3週 ボディパンプ 2・4週 ピラティス 14:15-15:00	ショートEX 14:30-15:00	1・3週 ボディパンプ 2・4週 ボディコンバット 14:05-14:50
15:00							
15:30			1・3週 ヨガストレッチ 2・4週 背骨コンディショニング 15:15-16:00	ハワイアン 15:00-15:45	大人バレエ(基礎) 15:15-16:00	ボディコンバット 15:10-15:55	大人バレエ(初級) 15:10-16:10
16:00			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			
16:30							
17:00	子供体操 幼児・学童 16:30-17:30		子供体操 幼児・学童 16:30-17:30			大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15	
17:30						ショートEX 17:30-18:00	
18:00							
18:30			ショートEX 18:30-18:50				
19:00	オリジナル健康体操 19:00-19:45		ピラティス 19:00-19:45	太極拳 19:00-20:00	ボディバランス 19:00-19:45		
20:00	交替わりプログラム 20:00-20:45		1・3週 ボディパンプ 2・4週 ボディコンバット 20:00-20:45				
20:30							

休館日

区分	入会金	年会費	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	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	2,000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、音楽に合わせて筋カ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。
		ボディアタック	★★	45分	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。動きを選べるので、無理せず自分に合った強度でご参加いただけます。
	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です。
		ヨガストレッチ	★	45分	ヨガのポーズをベースにゆったりとした呼吸に合わせてストレッチを深めていきます。筋膜や骨格、身体のボディショニングを確認しながらゆったりと進めていきます。
		ヨガ	★	45分	ゆったりとしたペースで行うリラックス中心のヨガです。柔軟でしなやかな身体づくりを目指します。
		背骨コンディショニング	★★	45分	（タオル2枚を使用し）骨を緩める体操です。自重で矯正の動きをし、筋トシで体を整えます。
		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	★	45分	リラック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、レグトンなど、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	ラ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ながら行うダンスエクササイズです。
		スタッフプログラム	★	20～30分	・通常ストレッチ ・ボールストレッチ（ボール利用） ・筋膜はがしプログラム（ボール利用） ・ヨガ風ストレッチ・コアトレーニング&ストレッチ ※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	★	20～30分	・エアロビクス ・ズンバ ・ステップ ※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・学童）	3～12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。 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。

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) 3559-5

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