

スタジオプログラム タイムテーブル


文京江戸川橋体育館

2019年4月1日～

	月	火	水	木	金	土	
9:30							
10:00					9:30~10:30 ジャズ 剣道場・30名 小林		
10:30	10:00~10:50 パワーヨガ 剣道場・30名・森	10:30~11:00 パラエティ・ストレッチ30 剣道場・35名・近藤	10:00~11:00 ヨガ 剣道場・35名・江口		10:00~10:50 膝・腰改善 多目的室・15名 近藤	復活	
11:00	11:00~11:50 ビギナー 剣道場・30名・森	11:10~12:00 ボール&ボール 剣道場・35名・近藤	11:10~12:00 初めてジャズ 剣道場・30名・江口		10:40~11:25 ピラティス 剣道場・30名・田原	11:00~11:45 スンバ 多目的室・15名 長谷川	
11:30						NEW!	
12:00							
12:30			12:30~13:15 初めてエアロ 多目的室・15名・四宮	12:30~13:15 フラダンス 剣道場・30名・島村		12:55~13:45 ストレッチバレエ 柔道場・30名・神	復活
13:00	復活		NEW!				
13:30	13:00~13:50 初めてヒップホップ 多目的室・15名・藤田		13:25~14:25 バレトン 多目的室・15名・四宮	13:25~14:15 シェイプ 剣道場・30名・坪井		13:30~14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・13名・近藤	
14:00	NEW!				14:00~14:50 リズム体操&コーディネーション 柔道場・30名・松本	復活	
14:30	14:00~15:00 ヨガ 多目的室・15名・Nao					14:30~15:00 パラエティ・ストレッチ30 多目的室・15名・近藤	
15:00							
15:30		復活					
16:00		15:30~16:00 パラエティ・ストレッチ30 剣道場・30名・島村	15:30~16:20 初めてジャズヒップホップ 多目的室・15名・藤田				
16:30		復活					
17:00		16:10~17:00 フラダンス 剣道場・30名・島村	16:30~17:20 コア&ストレッチ 多目的室・15名・藤田				
17:30		NEW!					
18:00		17:10~18:00 バランスコーディネーション 剣道場・30名・坪井					
18:30							
19:00		18:30~19:20 シェイプボクシング 剣道場・30名・久我					
19:30							
20:00		19:35~20:25 ボディフレックス 剣道場・30名・久我					
20:30							


新しいプログラム
が沢山あるよ!

あの先生も
帰ってきた♡



詳しくは・・・

<https://www.shisetsu.jp/city.bunkyo/edogawabashitaiikukan/index.htm>



NEW! ...新しく導入したプログラムです。

復活 ...ご要望に応え復活したプログラムです。

...室内運動シューズが必要なプログラムです。

★レッスン開始後の途中入場はできませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。
 ★開始時間を過ぎておられますと、受付でお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 ★1部のレッスンを除いて、レッスン開始30分前に1F受付にて整理券を配布いたします。
 各コース定員になり次第、しめきりとさせていただきますので、ご了承ください。

文京江戸川橋体育館 TEL03-3945-4008
 文京区指定管理者 東京ドームグループ・ミズノ共同事業体

平成31年3月1日

スタジオプログラム詳細

文京江戸川橋体育館

2019年4月1日～

<エアロ・ステップ系>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ  NEW!	45分	初めてエアロピクスをする方向けクラス	★★
ビギナー 	50分	エアロピクスの初級クラス	★★
シェイプ 	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★
シェイプボクシング 	50分	シャドーボクシングを音楽に合わせ行い、脂肪やストレスをノックアウトするクラス	★★★

<リラクゼーション・簡単体操系>

レッスン名	時間	内容	強度
ポール&ボール	50分	ストレッチポールとボールを使い身体のコンディショニングを整えるクラス	★★
コンパクトトレーニング 	50分	色々な道具を使い、筋力の回復や向上を促すクラス	★★
バラエティー・ストレッチ30 復活	30分	ストレッチを中心に行い簡単な筋力アップを目的としたクラス	★
コア&ストレッチ 復活	50分	体幹を鍛え、ストレッチで身体をほぐすクラス	★
リズム体操&コーディネーション 復活	50分	簡単な体操で健康維持を目指すクラス	★
バランスコーディネーション NEW!	50分	全身のバランスを調整して健康な身体作りを目指すクラス	★
膝・腰改善 復活	50分	膝・腰を中心に身体をほぐすクラス	★

<カルチャー・リラクゼーション>

レッスン名	時間	内容	強度
ヨガ	60分	易しいポーズをとりながら呼吸を整え、心身ともにリラックスを目指すクラス	★★
パワーヨガ	50分	代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼しやすい身体づくりを目指すクラス	★★★
バレトン NEW!	60分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランス良く組み合わせた素足で行うボディメイクエクササイズ	★
初めてジャズ 	50分	ジャズの入門クラス	★
ジャズ 	60分	初めての方でもリズムに乗りながら楽しく全身運動を行うクラス	★★
ボディフレックス	50分	「力を抜く」「身体を緩める」等によって、インナーマッスルが動き出すことを利用したプログラム	★★
ズンバ  NEW!	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	★★
フラダンス 復活	50分	楽しくゆっくりとステップを踏み、優雅な動きで心身ともに健康を目指すクラス	★
初めてヒップホップ  復活	50分	ヒップホップの入門クラス	★
初めてジャズヒップホップ  NEW!	50分	JAZZの基礎にHIPHOPのリズムを加えた初級クラス。体幹トレーニングとシンプルな振り付けを行います	★★
ピラティス	45分	身体の芯から整えて、美しいボディバランスを作り上げていきます	★★
ストレッチバレエ 復活	50分	バレエの基礎やストレッチを行い、姿勢を整えるクラス	★★

お申込 ※詳細は、体育館受付（3945-4008）までお問い合わせください。
○対象：文京区に在住・在勤・在学中の高校生以上
○月会費：スタジオプログラムのみ参加 5,400円（税込）[他に料金体系がございます]
 ※文京総合体育館・スポーツセンター・江戸川橋体育館の三館共通でご利用可能
 ※80才以上の方は全てのスタジオプログラムが無料となります。
○お申込：施設窓口にて、所定の用紙に必要事項をご記入の上顔写真（2.5cm×2cm）と料金を添えて、印鑑をご持参の上、お申込ください。



すべてのプログラムの中から、
1つだけ、一人1回まで体験を**540円(税込)**
で受けられるよ！