

多目的プログラム(トレーニングジム内)・競技場

多目的プログラム

※中学生以下の方のご受講はできません。

※レッスン開始30分前より受講券を配布いたします。

レッスン名	曜日	時間	必要な物	定員	レッスン内容	強度	場所
肩腰すっきり	月	50分	タオル	15名	タオル・ストレッチポールを使用して身体を整え、筋リリースするクラス。	★	トレ(2)
はじめてヨガ	月	50分	-	15名	全身のストレッチから呼吸法を取り入れ、ヨガのポーズを習得致します。 柔軟性を高めたい方や未経験者・身体を動かすのが久しぶりの方にお勧めのクラス。	★	トレ(2)
ヨガ	月・水	60分・50分	-	15名	初めての方や体が硬い方でも安心！やさしいポーズで心と体を整えるクラス。	★★	トレ(2)
ヨガ 中級	火	60分	-	15名	少しステップアップしたヨガを楽しむクラス。	★★	トレ(2)
ヨガニドラー	火	50分	-	15名	前半はヨガのポーズで体をほぐし、後半は仰向けの姿勢で誘導瞑想を行い心をリラックスさせます。 体力に自信のない方、ヨガの経験が浅い方でも受講いただけるクラス。	★	トレ(2)
ストレッチ&ボール	火・土	50分	-	15名	固まった体をストレッチでほぐし、ボールで整えるクラス。	★	トレ(2)
おためしエアロ	火・金	45分	シューズ	15名	エアロビクス入門編。 音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを行うに必要な技術を身に付けるクラス。	★	トレ(2)
エアロビギナー	土	50分	シューズ	15名	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	★★	トレ(2)
背骨体操	水	60分	タオル	15名	背骨の歪みを整えます。簡単な体操で痛みやハリ、コリ、しびれも改善させるクラス。	★	トレ(2)
ピラティス	木・金	50分	-	15名	心身の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。 ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めなクラス。	★	トレ(2)
太極拳	木	50分	シューズ	20名	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	★	トレ(2)
はじめてのJAZZダンス	木	50分	シューズ	15名	JAZZダンスの立ち姿勢・歩く・リズム取り・ステップ等の基本動作を学び、正しい姿勢や体の動かし方を踊りを通じて習得するクラス。	★	トレ(2)
フラダンス	金	50分・60分	-	20名	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身健康をはかるクラス。	初中級 ★ 中上級 ★★	トレ(2)
バラエティーストレッチ	金	45分	-	25名	簡単なストレッチや筋トレで体をほぐし、体のバランスを整えていくクラス。	★	競技場
はじめてバレエ	金	50分	-	20名	初心者の方でも無理なく基礎的なバレエのしなやかな動きを習得していくクラス。	★	競技場

多目的室スケジュール	時間	日	月	火	水	木	金	土	料金	
		多目的(2)		競技場		土				
多目的室スケジュール	10:00								トレーニング利用券+受講料200円	フリーパス会員 無料
	11:00	はじめてヨガ 10:00~10:50	ストレッチ&ボール 10:20~11:10	ヨガ 10:00~10:50	肩腰すっきり 10:00~10:50	おためしエアロ 10:00~10:40	バラエティーストレッチ 10:15~11:00	ストレッチ&ボール 10:20~11:10		
	12:00	ヨガ 11:00~12:00	おためしエアロ 11:20~12:05	背骨体操 11:00~12:00	太極拳 11:00~12:00	ピラティス 10:50~11:40	はじめてバレエ 11:10~12:00	エアロビギナー 11:20~12:10		
	13:00					初めてのJAZZダンス 12:10~13:00				
	14:00			ヨガ 中級 13:30~14:30	背骨体操 13:00~14:00		フラダンス 初中級 13:10~14:00			
	15:00			ヨガニドラー 14:40~15:30		ピラティス 14:45~15:35	フラダンス 中上級 14:10~15:10			
	16:00					ピラティス 15:45~16:35				
	17:00									
	18:00									
	19:00									
	20:00									
	21:00									

競技場スケジュール	時間	日	月	火	水	木	金	土	競技場団体利用料	
		9:00								
競技場スケジュール	10:00	9:00~12:00 団体利用	9:00~12:00 団体利用	9:00~12:00 個人公開 バドミントン 対象者:一般	9:00~11:00 バドミントン スクールb	9:00~12:00 団体利用	バラエティーストレッチ 10:15~11:00	9:00~12:00 団体利用	※別途、付帯設備の料金がかかります。 ※事前の団体登録が必要となります。	
	11:00						はじめてバレエ 11:10~12:00		スクール料金	
	12:00				11:00~13:00 バドミントン スクールc				バドミントンスクール a.b.c.d.キッズジュニア 16,500円	
	13:00			13:00~15:00 個人公開 バレーボール 対象者:一般女性		13:00~15:00 バドミントン スクールd	体操教室 14:00~15:00	13:00~15:00 一般公開 バドミントン	ZOTT フットサル 16,500円	
	14:00		13:00~17:00 団体利用		14:00~17:00 個人公開 卓球 対象者:小学生以上 ※一般300円 ※小中学生150円	14:00~17:00 バドミントン スクールd	わんぱく 15:05~16:05	対象者:小学生以上	チアリーディング 19,140円	
	15:00		フットサルスクール U9			15:45~16:45 キッズ	16:10~17:10 児童	15:15~17:15 一般公開 バドミントン	体操・トランポリン教室 21,450円	
	16:00		16:50~17:40 U12			16:45~17:45 ジュニア			※クール制(3ヶ月) 第1クール:4月~6月 第2クール:7月~9月 第3クール:10月~12月 第4クール:1月~3月	
	17:00								別途 ☆チア:ボンボン 1,650円	
	18:00			17:30~21:00 個人公開 バレーボール 対象者:一般	17:30~21:00 個人公開 卓球 対象者:中学生以上 中学生は19時まで ※中学生50円	18:00~19:00 バドミントン キッズスクール	17:30~21:00 個人公開 体操 対象者:一般	17:30~21:00 個人公開 バドミントン 対象者:一般	個人公開・一般公開 利用料	
	19:00		18:00~21:30 団体利用			19:15~20:15 ジュニアスクール			小学生・中学生 豊島区在住の65歳以上の方 200円	
	20:00								高校生・一般 400円	
	21:00								減免申請をした18歳以下 無料 ※一般公開は減免対象外となります。	

※祝日の個人公開はありません。団体利用に変わります。
 ※団体利用・個人利用に関わらず、レンタルはございません。
 ※一般:中学生以下の方のご利用はできません。
 ※バドミントン:初心者の方は13時~15時をお勧めいたします。
 ※単独利用は小学生18時30分まで、中学生は19時00分までとなります。なお、保護者(高校生以上)同伴であれば終了時間までご利用いただけます。