成人スタジオ・プールスケジュール　2024年10月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00				10:10～11:00 ビギナー 石井		10:10～11:00 シェイプアップ 冨岡	NEW 10:20～10:50 ストレッチポール staff			10:10～11:00 ビギナー 喜納	8:15～9:15 こども空手（上級2） 9:15～10:15 こども空手（上級1） 10:15～11:15 こども空手（初級） 11:15～12:15 こども空手（中級）				10:00
11:00	10:30～11:30 ピラティス 巻野	11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛 ①石井②高橋（千）	10:30～11:30 ヨガ kii	11:00～12:00 スピードアップ 石井	10:30～11:30 骨盤ストレッチ 酒井	11:00～12:00 フォーミング 冨岡		11:00～12:00 スピードアップ 高橋（千）	10:30～11:30 かんたんエアロ ＆ストポー 巻野	11:00～12:00 フォーミング 高橋（千）		11:00～12:00 シェイプアップ 根本			11:00
12:00	11:45～12:45 かんたんステップ ＆ストポー 巻野		NEW 12:30～13:15 ストレッチポール ＆コンディショニング staff		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井				11:45～12:45 全身すっきり ストレッチ 巻野						12:00
13:00						13:10～14:10 フォーミング 根本				13:10～14:10 シェイプ スイム 根本				13:00～14:00 フォーミング 石井	13:00
14:00															14:00
15:00							15:45～16:45 こども チアダンス				NEW 15:00～16:00 エアロ＆ 自重トレーニング 酒井		15:00～16:00 ビギナー エアロ 酒井		15:00
16:00	16:00～17:00 こども体操				16:00～17:00 K-POP ダンス（キッズ）		16:45～17:45 こども チアダンス								16:00
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POP ダンス（ジュニア）		17:45～18:45 こども チアダンス								17:00
18:00		18:30～19:30 ビギナー 喜納													18:00
19:00		19:30～20:30 シェイプ スイム 喜納		19:30～20:30 ビギナー （平泳ぎ・バタフライ） 根本				19:30～20:30 フォーミング 石井		19:30～20:30 フォーミング 石井		19:30～20:30 ビギナー （クロール・背泳ぎ） 冨岡			19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

初心者おすすめのクラス・・・

インシューズが必要なクラス・・・

後楽園スポーツクラブ調布　スタジオプログラム　内容案内

コンディショニング系

ヨガ		呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体で心身の調和をはかるクラス
肩・腰すっきり	～☆	ストレッチポールを使い身体ををリセットさせることで効果をすぐに体感できるクラス
骨盤ストレッチ NEW		骨盤周りと体幹の筋肉を動かして緩めることで、からだの強化とメンテナンスをするクラス
ストレッチポール＆コンディショニング		ストレッチポールで肩腰回りの動きを優位にし、その後トレーニングやストレッチを行い効果を高めるクラス

筋力トレーニング系

ピラティス	☆	身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていくクラス
ボディーリペア	～☆	コンディショニングマシンのボディーリペアを使用したクラス
FUMIFUMI＆自重トレーニング	～☆	スラックレールを使い体幹・バランス・集中力アップ、自体重で全身のトレーニングをするクラス
ストポー＆自重トレーニング	～☆	ストレッチポールを使い身体をリセット！してから自体重で全身のトレーニングをするクラス

有酸素系

かんたんステップ＆ストポー	～☆	リズムに合わせて楽しく心肺機能・脂肪燃焼！後半はストレッチポールでリラックスするクラス
ビギナーエアロ	～☆☆	かんたんなステップとコンビネーションを覚えて心肺機能・脂肪燃焼を目指すクラス
エアロ＆自重トレーニング	～☆☆	有酸素運動を織り交ぜつつ自重トレーニングを中心に普段使っていない筋肉を動かして身体のバランスを整えるクラス
かんたんステップ＆ストポー	～☆	ステップ台を使い昇降運動をすることにより心肺機能・脂肪燃焼をするクラス

子どもスクール

体操	月	5歳～小学2年生 小学3年生～6年生	16：00～ 17：00～	マット運動を中心に、鉄棒、跳び箱、ボール、手具などあらゆる運動を効果的にプログラムし、バラエティー豊かな指導をします
K-POP キッズダンス ジュニアダンス	水	5歳～小学3年生 小学3年生～小学6年生	16：00～ 17：00～	基礎を大事にしながら、可愛い・カッコいい韓国仕込みのK-POPを楽しく学ぶことができます！
チアダンス	木	幼児(幼～2年生) 学童1(3年～4年生) 学童2(高学年～中学生)	15：45～ 16：45～ 17：45～	チアダンスはチームで楽しく、元気よく踊る団体スポーツです！ ダンスに必要な柔軟性を養います。ポンポンをもち音楽に合わせて 楽しく元気よく踊ります。リズム感を養うこともできます。 チームとしてみんなで合わせて踊ることを目標とします。
空手	土	初級 中級 上級1 上級2	10：15～ 11：15～ 9：15～ 8：15～	明るく・楽しく・礼儀正しくをモットーに練習をします 「ハイ！と言う返事が出来る子ども」「最後まで諦めない心」「いじめない・いじめられない！強い身体と心作り」 先生と一緒になって強くなり黒帯を目指そう！