

成人スタジオ・プールスケジュール 2025年4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				10:10～11:10		10:10～11:00				10:10～11:00	8:15～9:15 こども空手(上級2)			
	10:30～11:30 ピラティス		10:30～11:30 ヨガ	ビギナー 石井	NEW 10:30～11:30 骨盤 エクササイズ	シェイプ アップ 富岡	10:30～11:00 ストレッチポール		NEW 10:30～11:30 かんたんエアロ	ビギナー 喜納	9:15～10:15 こども空手(上級1)			
11:00	巻野	11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛	kii	11:00～12:00 スピード アップ	初心者マーク 酒井	11:00～12:00 フォーミング	初心者マーク staff	11:00～12:00 スピード アップ	初心者マーク 啓子	11:00～12:00 フォーミング	10:15～11:15 こども空手(初級)	11:00～12:00 シェイプ アップ		
	11:45～12:45 かんたんステップ &ストボー	①石井②高橋		石井	11:45～12:30 ビギナーエアロ	富岡		高橋	NEW 11:45～12:15 全身すっきり ストレッチ	高橋	11:15～12:15 こども空手(中級)	根本		
12:00	巻野		初心者マーク 11:45～12:30 ストレッチポール &自重トレーニング staff		初心者マーク 酒井				初心者マーク 啓子					
13:00						13:10～14:10 フォーミング				13:10～14:10 シェイプ スイム			13:00～14:00 フォーミング	
14:00						根本				根本				
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)		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		15:00～16:00 ビギナー エアロ	
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POP ダンス(ジュニア)		16:45～17:45 こども チアダンス				初心者マーク 酒井		初心者マーク 酒井	
18:00							17:45～18:45 こども チアダンス							
19:00		18:30～19:30 ビギナー												
		喜納												
20:00		19:30～20:30 シェイプ スイム		19:30～20:30 ビギナー (クロール・背泳ぎ)				19:30～20:30 フォーミング		19:30～20:30 フォーミング		19:30～20:30 ビギナー (平泳ぎ・バタフライ)		
		喜納		根本				石井		石井		富岡		
21:00														
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

2025年4月～

コンディショニング系

全身すっきりストレッチ		ゆったりとした動きで全身をほぐし、疲れやコリを解消！呼吸を深めながら、リラックスしつつしなやかな体を目指すクラス
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
ストレッチポール	 ～☆	ストレッチポールを使い身体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
骨盤エクササイズ		骨盤周りと体幹の筋肉を動かすことで、骨盤を正しい位置に戻し、お腹周りの引き締めをはかるクラス

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
ストレッチポール&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

かんたんエアロ	 ～☆	シンプルな動きで楽しく体を動かすので、初心者の方も安心してご参加いただけます。音楽に合わせて気持ちよく汗を流せるクラス
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	☆☆～☆☆☆	簡単な動きのコンビネーションを覚えて心肺機能の向上と自体重でのトレーニングで筋力の向上を目指すクラス
かんたんステップ&ストパー	  ☆	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～	リズムに合わせて楽しく・元気よく体を動かす事でリズム感・バランス感覚・柔軟性・体力の向上を目指します 音楽の雰囲気に合わせて振り付けを踊ったり、振り付けを考え踊る事で チームワーク力・コミュニケーション力・集中力・表現力・創造力の向上を目指します
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」 先生と一緒に頑張って強くなり黒帯を目指そう！