成人スタジオ・プールスケジュール　2026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	10:30～11:30 ピラティス 巻野		10:30～11:30 ヨガ kii	10:10～11:00 ビギナー 佐々木	10:30～11:30 骨盤エクササイズ 酒井	10:10～11:00 シェイプスイム 橋本	10:20～10:50 ストレッチポール staff		10:30～11:30 かんたんエアロ 啓子	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）			
11:00		11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛改善 ①冨岡②高橋		11:00～12:00 スピードアップ 佐々木		11:00～12:00 マタニティ 冨岡		11:00～12:00 スピードアップ 高橋		11:00～12:00 フォーミング 高橋	10:15～11:15 こども空手（初級）	11:00～12:00 ①シェイプスイム ②マタニティ ①西垣②冨岡		
12:00	11:45～12:45 ステップ＆ストポー 巻野		12:30～13:15 ストレッチポール＆自重トレーニング staff		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井				11:45～12:15 全身すっきりストレッチ 啓子		11:15～12:15 こども空手（中級）			
13:00						13:10～14:10 フォーミング 佐々木				13:10～14:10 シェイプスイム 佐々木				13:00～14:00 フォーミング 西垣
14:00														
15:00											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	
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							
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POPダンス（ジュニア①）		16:45～17:45 こどもチアダンス							
18:00					18:00～19:00 K-POPダンス（ジュニア②）		17:45～18:45 こどもチアダンス							
19:00		19:00～20:00 ①ビギナー ②シェイプスイム ①喜納②西垣		19:00～20:00 ビギナー 喜納				19:00～20:00 フォーミング 西垣		19:00～20:00 フォーミング 高橋		19:00～20:00 ビギナー 冨岡		
20:00														
20:30														

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

2026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
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～ 18：00～	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	上級2 上級1 中級 初級	8：15～ 9：15～ 10：15～ 11：15～	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！