

豊島区立総合体育場 体育室 フィットネス教室のご案内

日曜日	9:30~10:30	60分	はじめてヨガ	基本的なヨガの動作を行います。 初めてヨガをされる方大歓迎です！
	10:45~12:00	75分	ヨガ	呼吸法とポーズで代謝をアップ！ 身体の歪みや体調を整えていきましょう。
月曜日	9:30~10:30	60分	ゆったり楽しむ 太極拳	足腰強化や心と身体のバランス調整に効果的！ ゆったり楽しく動いていきましょう。
	10:45~12:00	75分	女性体操	リズム運動や体操で、 汗を流していきましょう。
火曜日	9:30~10:30	60分	ピラティス	腰回り・骨盤周辺の金持久力を付け、 姿勢・筋バランス・代謝アップを目指します。
	10:45~11:45	60分	骨盤調整 ダイエット	骨盤の歪みを調整しバランスの良いしなやかなボディー ラインを目指します。椅子を利用して行いますので、 身体の硬い方や膝が弱い方にもおすすめです。
木曜日	13:30~14:30	60分	誰でもできる ピラティス	腰回り・骨盤周辺の金持久力を付け、 姿勢・筋バランス・代謝アップを目指します。 元宝塚歌劇団星組・花愛瑞穂が指導します。
	14:45~15:45	60分	ヨガ	呼吸法とポーズで代謝をアップ！ 身体の歪みや体調を整えていきましょう。 元宝塚歌劇団星組・花愛瑞穂が指導します。
	16:00~17:00	60分	フィットネス フラ	心地良い音楽に合わせて踊るフラダンスと、 現代フィットネスを融合したクラスです。
金曜日	9:30~10:30	60分	はじめてヨガ	基本的なヨガの動作を行います。 初めてヨガをされる方大歓迎です！
	11:00~12:00	60分	親子で一緒に ふれあいTime	1~3歳児の親子が対象です。一緒に踊ったり かけっこしたりするクラスです。親子で元気に 身体を動かしてリフレッシュしましょう。

- ・開催場所：総合体育場2階体育室
- ・対象：高校生以上(16歳以上)

- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・タオル 飲み物 室内履きをご持参ください
- ・1回 400円
- ・高齢者（豊島区在住・要申請） 200円
- ・親子でふれあいTimeは、親子で400円
2人目からは、プラス200円



ヨガ・ピラティス教室



1レッスン400円 (減額200円)

総合体育場は海外にて指導力を磨き、もう一方では宝塚にて自分に厳しく自分自身を磨き上げた本格派インストラクターが活躍しております！！

☆火曜日

ピラティス(60分) 9:30~10:30 インストラクター:本間

☆木曜日

誰でもできるピラティス(60分) 13:30~14:30 インストラクター:花愛
ヨガ(60分) 14:45~15:45 インストラクター:花愛

☆金曜日

はじめてヨガ(60分) 9:30~10:30 インストラクター:本間

☆日曜日

はじめてヨガ(60分) 9:30~10:30 インストラクター:花愛
ヨガ(75分) 10:45~12:00 インストラクター:花愛

ゆったり楽しむ

太極拳

☆月曜日

9:30~10:30 (60分)

インストラクター：成松

1レッスン 400円 (減額200)

太極拳は、
気血の流れをよくし、身体の内側から機能を
高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、
肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップ
などに大きな力を発揮します。





リズムに乗って軽い運動や
簡単な体操を行います

月曜日 10:45~12:00 (75分)

1レッスン 400円 (減額 200円)

インストラクター：間宮





骨盤調整ダイエット

火曜日 10:45~11:45 (60分)

1レッスン400円 (減額 200円)

インストラクター：本間

骨盤のゆがみを調節し

バランスの良いしなやかな

ボディーライン目指します

フィットネスフラ

木曜日 16:00~17:00 (60

1レッスン400円 (減額200

円) インストラクター: 太田

心地良い音楽に合わせて踊るフラダンスと

現代のフィットネスを融合したクラスです



親子で
一緒に
ふれあいTime

金曜日 11:00~12:00 (60分)

インストラクター：小布施

一緒に踊って！一緒に走って！
親子で元気に体を動かして
リフレッシュしましょう



1レッスン

400円 (親子)

※2人目からはプラス200円