

豊島区立総合体育場 体育室 タイムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:30 13:00	9:30~10:30 (60分) はじめてヨガ 塚本	9:30~10:30 (60分) ゆったり楽しむ 太極拳 成松	9:30~10:30 (60分) ピラティス 本間			9:30~10:30 (60分) はじめてヨガ 本間	卓球個人公開 (指導員)
	10:45~12:00 (75分) ヨガ 塚本	10:45~12:00 (75分) 女性体操 間宮	10:45~11:45 (60分) 骨盤調整 ダイエット 本間			11:00~12:00 (60分) 親子で一緒に ふれあいTime 小布施	
午後 13:30 17:00	卓球個人公開	指定管理事業			13:30~14:30 (60分) 誰でもできる ピラティス 花愛		指定管理事業
					14:45~15:45 (60分) ヨガ 花愛		
					16:00~17:00 (60分) フィットネス フラ 太田		
夜間 17:30 20:30		指定管理事業		卓球個人公開		卓球個人公開	

色なしの空欄は貸切可能な時間枠ですが、ご利用のない場合は、『卓球個人公開』となります。

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