

スタジオプログラム

	プログラムレッスン名	所要時間	レベル	内 容
有酸素運動 目的・体力に 応じてお選び下さい。	シェイプI	50分	★	シンプルな動きで脂肪燃焼するクラス
	おためしエアロ	30分	☆☆	リズムに合わせて体を動かすクラス
	ファンエアロ	60分	★★★	様々な要素を盛り込んだエアロピクスを楽しむクラス
筋力アップ 特に筋力アップや 美しいボディラインを 目指す方へ。	レップリーボック45	45分	★★	バーベルを使用し、音楽に合わせて楽しみながら 全身の筋力トレーニングを行うクラス
	ピラティス	45分/60分	★★	身体の軸を整えて美しいボディバランスを目指すクラス
	簡単エクササイズ/ボディ引き締め	15分/45分	★	自宅でもできる簡単な筋トレを行うクラス
	バレトン	45分	☆	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合 わせた裸足で行うボディメイクエクササイズクラス
調整系 健康づくりや 体調を整えるために	モナリザ	45分	☆☆	リンパの流れや自律神経を整え、 身体を整えるアンチエイジングプログラム
	ヨガ	60分/50分	☆	ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で 心身の調和を図るクラス
	健康体操	45分	☆	簡単な有酸素運動と全身の筋力トレーニングで健康な 身体作りをするクラス
	骨盤エクササイズ	45分	☆	骨盤周りを中心に調整、筋トレを行うクラス
	太極拳	60分	★	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と 健康維持を図るクラス
	コリオスパイラル	45分	★	音楽に合わせてストレッチやバランス運動を行い心身の バランスを調和するクラス
ダンス系 バラエティに富んだ ダンスを楽しみたい方	ZUMBA	45分	★★	ラテン系の音楽とダンスが複合した フィットネスエクササイズクラス
	ジャズ	60分	★★	ジャズダンスの動作習得や振り付けを楽しむクラス
	ハワイアンフラ	60分	★★	フラの基本動作習得と振付を楽しむクラス
	ラテン	60分	★★	ラテンダンスのステップを楽しむクラス

スタジオ 有料スクール

	プログラムレッスン名	所要時間	レベル	内 容
成人クラス	コアトレーニング いきいき健康体操	60分	☆	バランスボールやチューブの用具を使って 体幹を中心にトレーニングするクラス
	ピラティス	60分	★★	身体の軸を整えて美しいボディバランスを目指すクラス
	太極拳	60分	★	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と 健康維持を図るクラス
	ヨガ	60分	☆	ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で 心身の調和を図るクラス
	HIPHOP	60分	★	HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊るクラス
	大人バレエ	60分	★★	バレエの基礎など行い、美しい姿勢を作るクラス
	健康エクササイズ	60分	★★	身体を引き締めるエクササイズやストレッチで 気持ちよく汗をかくクラス
	プログラムレッスン名	所要時間	内 容	
子どもクラス	Jrダンス	60分	HIPHOPや洋楽に合わせてかっこよく踊るクラス	
	キッズダンス	45分	アイドルグループ等の音楽に合わせてダンスを楽しむクラス	
	子どもバレエ	60分	クラシックの音楽に合わせクラシックバレエの基礎を学ぶクラス	
	プログラムレッスン名	所要時間	内 容	
親子クラス	親子リズム	60分	お子様はリズム感や運動週間を身につけ、 ママは運動不足を解消していくクラス	
	ベビーとママの産後シェイプ	60分	ベビーマッサージでスキンシップをはかり ママは骨盤で産後シェイプするクラス	

プールプログラム

プログラムレッスン名	所要時間	レベル	内 容
ウォーク&ジョグ	30分	★	水中ウォーキング・ジョギングをしっかりと行うクラス
アクアエクササイズ	30分	★★	リズムに合わせたシンプルな動作で身体をしっかりと動かすクラス
ウォーク&アクア	45分	★★	水中ウォーキングとリズムに合わせたシンプルな動作で身体を動かすクラス

プール 有料スクール

プログラムレッスン名	所要時間	レベル	内 容
アクアピクス	60分	★★	リズムに合わせて、水の抵抗を感じながら脂肪燃焼を目指すクラス
成人水泳教室(初級/中級)	60分	★	水泳を始めたい方から4泳法を習得したい方までレベルに合わせた指導をします

【スタジオプログラム参加について】

- 利用料が必要です。
- 室内運動シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加ください。(お飲み物やタオルもご持参ください。)
- プログラム開始時間までにスタジオ(多目的室)にお集まりください。
安全管理上、開始後の途中入退場はご遠慮ください。

【スタジオ 有料スクール 参加について】

- 各スクールプログラム受講料に各施設利用料は含まれております。
- 参加には、別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。
- 各スクールプログラム詳細につきましては、スタッフまでお尋ねください。

【プールプログラム参加について】

- 利用料が必要です。
- 水着を着用のうえご参加ください。(お飲み物やタオルもご持参ください。)
- プログラム開始時間までにプールにお集まりください。安全管理上、開始後の途中入退場はご遠慮ください。

【プール 有料スクール 参加について】

- 成人水泳教室は受講料に施設利用料が含まれてます。
- アクアピクスは別途施設利用料が必要となります。

○各スクールプログラム詳細につきましては、スタッフまでお尋ねください。
○有料スクール参加には、別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。

【定員について】

月曜日9:40~「ヨガ」・10:50~「健康体操」/土曜日9:45~「ヨガ」は
定員を50名とさせていただきます。レッスン開始30分前から1階フロントにて、整理券を配布いたします(先着順)。
ご理解のほどよろしくお願い致します。

- ★都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。
- ★祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。
- ※その他、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

≪営業時間≫ 平日 9:00~23:00 土日祝日 9:00~21:00
≪プール営業時間≫ 平日 10:00~22:20 土日祝日 10:00~20:30

〒175-0082 東京都板橋区高島平8-28-1 【TEL:03-3932-5348】

板橋区立 高島平温水プール 指定管理者 東京ドームグループ