

スタジオプログラム

	プログラムレッスン名	所要時間	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ビ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カトレーニングを行うクラス
	ピラティス	45分/50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/身体引き締め	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クラス
	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カ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
	サルサ	50分	サルサ音楽の複雑で速いビートに合わせ、小刻みに腰を動かすステップを取り入れて踊るクラス
	HIPHOP	60分	HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊るクラス
	ジャズ	60分	ジャズダンスの動作習得や振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けを楽しむクラス
	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	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
	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
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てクラシックバレエの基礎を学ぶクラス
親子クラス	ママとちびっ子体操	60分	お子様はリズム感や運動習慣を身につけ、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図り、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	内 容
ウォーク&ジョグ	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	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	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	内 容
アクアピクス	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①②/中級)	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」/ 土曜日9:45~「ヨガ」は、 9:00~
月曜日10:50~「健康体操」は、 10:20~
1階受付にて整理券を配布致します。(先着順)
定員は各プログラム 50名 とさせていただきます。

☆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