

## スタジオプログラム

	プログラムレッスン名	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	シンプルな動きで脂肪燃焼するクラス
	おためしエアロ	リズムに合わせて体を動かすクラス
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	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	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	自宅でもできる簡単な筋トレを行うクラス
調整系 健康づくりや 体調を整えるために	モナリザ	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	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	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
	コアコンディショニング	体幹トレーニングで姿勢改善、全身のほぐしを目的とした目体重のエクササイズ とストレッチを行うクラス
	太極拳	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	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
	背骨コンディショニング	やさしい体操で背骨・骨盤の歪みを整え、様々な不調を改善するクラス
ダンス系 バラエティに富んだ ダンスを楽しみたい方	ZUMBA	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	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
	バラエティダンス	色々なジャンルの音楽、振付を楽しみながら踊るクラス
	ジャズ	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	フラの基本動作習得と振付けを楽しむクラス
	はじめてHIPHOP	HIPHOPの音のとり方から振付まで行うクラス
	ラテン	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	内 容
成人クラス	コアトレーニングいきいき健康体操	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
	筋力コンディショニング&ストレッチ	日常生活で使う筋力をつけるための体幹を中心としたトレーニングと 怪我防止のためのストレッチを行うクラス
	背骨コンディショニング	やさしい体操で背骨・骨盤の歪みを整え、様々な不調を改善するクラス
	太極拳	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	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	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	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	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	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	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
親子クラス	ママとちびっ子体操	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	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
カルチャー系 クラス	書道教室①～子ども～	基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導をしていき、 美しい筆文字を習得するクラス
	書道教室②～成人～	

## 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
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

## 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	水中ウォーキングやリズムに合わせてシンプルな動きをするクラス
成人水泳教室	水なれから4泳法までフォームや泳力をつけていくクラス

### 【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、 <b>9:00～</b>
月曜日10:50～「健康体操」は、 <b>10:20～</b>
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 <b>50名</b> 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