

2025年

4月 1DAYレッスン スケジュール

850円(税込)～1,100円(税込) / 1レッスン ※詳細は裏面へ

※4月 29日(火・祝)……………通常通りのレッスンを行います。

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7日、14日 21日、28日	1日、8日 15日、22日、29日		3日、10日 17日、24日	4日、11日 18日、25日	5日、12日 19日、26日	6日、13日 20日、27日
12:15～13:00 ZUMBA 橋詰	11:15～12:00 リトモス 大関		12:15～13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野	9:45～10:30 やさしい 美姿勢ピラティス 斉藤	12:15～13:00 ZUMBA 村松	13:30～14:15 ZUMBA YUKI
(トレ)	(スタジオ)		(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
13:30～14:15 ピラティス 田邊沙耶佳	15:05～15:50 ビューティーピラティス 美宅		13:30～14:15 ZUMBA 美-MiHo-保	11:00～12:00 ¥1,100 BODYART Training 佐野	13:30～14:15 ベルグイスピラティス 村松	14:30～15:15 Group Fight RIKI
(スタジオ)	(トレ)		(スタジオ)	(スタジオ)	(第3会議室)	(トレ)
14:30～15:15 バレエストレッチ 田邊沙耶佳	16:00～17:00 ¥1,100 やさしいJAZZダンス 永井風呼			13:30～14:15 K-POPダンス 上田	14:45～15:30 ストライクボクシング BRAFT 角谷	15:30～16:15 Group Groove RIKI
(スタジオ)	(トレ)			(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
19:00～19:45 BODY PUMP 市川大悟	19:50～20:35 Group Fight RIKI			18:50～19:35 BODY BALANCE 五十嵐	15:45～16:30 コアファンクショナル ワークアウト BRAFT 角谷	
(トレ)	(トレ)			(トレ)	(トレ)	
20:00～20:45 BODY COMBAT 市川大悟				19:00～19:45 ZUMBA 藤田	16:45～17:30 Group Fight ARISA	
(トレ)				(スタジオ)	(トレ)	
				19:50～20:35 BODY ATTACK 五十嵐	18:30～19:15 HIPHOP YUCO	
				(トレ)	(スタジオ)	
				20:00～20:45 ZUMBA 藤田	19:30～20:15 ハウスダンス YUCO	
				(スタジオ)	(スタジオ)	

レッスン・
時間変更

【休館日】 4月23日(水)
【祝日】 4月29日(火・祝)

2025.3.15 更新

【休講案内】

- ・4月 8日(火) 「ビューティーピラティス」
- ・4月 10日(木) 「かんたんエアロ&ストレッチ」
- ・4月 26日(土) 「ZUMBA」
- ・4月 12日、26日(土) 「ベルグイスピラティス」
- ・4月 5日、26日(土) 「Group Fight」

※休講は月ごとに異なります。
※余儀なく、急な休講・代行となった場合は、
フロント前ホワイトボード・HPにてご案内を
掲示いたします。予めご了承ください。

【レッスン申込方法】

当日先着順となります。レッスン開始15分前までに

正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ③タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。(※ マークのあるクラスのみ)
- ④トレーニングルームご利用の際は、別途チケットをご購入下さい。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL : 03-3691-7111

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ZUMBA	橋詰	40名	★	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ピラティス	田邊沙耶佳	12名	★	×	インナーマッスルを鍛えています。 疲れにくい身体や姿勢を正したい方にオススメのクラスです。
	バレエストレッチ	田邊沙耶佳	12名	★	×	バレエの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。 日頃からキレイな姿勢を保ちたい方や全身の柔軟性を高めたい方にオススメのレッスンです。
	BODY PUMP	市川 大悟	20名	★★★	○	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
	BODY COMBAT	市川 大悟	40名	★★	○	格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼や ストレス発散を目的とするクラスです。
(火)	リトモス	大関	12名	★★	○	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら 楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	ビューティー ピラティス	美宅	50名	★	×	美しい姿勢を作るために、体幹（インナーマッスル）を鍛えさらに美しい姿勢を維持する為の トレーニングも行います。鍛えるだけでなく、筋肉の緊張もほぐし怪我をしにくい身体へと導きます。
	15:05~15:50 ビューティーピラティス 美宅	永井風呼	40名	★	○	ダンスのジャンルのひとつで、バレエ要素を基本とした動きで、幅広い音楽のジャンルに合わせて踊る フリースタイルのダンスです。感情を全身で表現できるので、ストレス発散したい方、ゆっくり基礎から 振付まで進めていきますので、初めての方にもオススメのクラスです。
	Group Fight	RIKI	40名	★★★	○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素 プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がリ脂肪燃焼にオススメのクラスです。
(木)	かんたんエアロ &アロマストレッチ	杉野	12名	★	○	かんたんなエアロピクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせるクラスです。 約25分はエアロピクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感じながらストレッチを行い 身体を整えていきます。
	ZUMBA	美-MiHo-保	12名	★	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
(金)	やさしい 美姿勢ピラティス	斉藤	15名	★	×	呼吸を深く行いながらストレッチをし、身体のバランスを整えるクラスです。 初心者向けのクラスです。
	BODYART Training	佐野	10名	★★	×	ヨガマットを使用し、姿勢を維持する為に必要な筋力・筋持久力・柔軟性を強化します。 ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせたポーズや強度で行う事ができます。
	K-POPダンス	上田	12名	★	○	K-POPの楽曲を完コピ（難しい部分は簡易化したオリジナルの振付）で踊っていきます。 2週ずつ（1ヶ月の前半、後半）で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。 憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
	BODY BALANCE	五十嵐	50名	★★	×	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で 背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
	ZUMBA	藤田	12名	★	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	BODY ATTACK	五十嵐	40名	★★★	○	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な 全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギッシュな音楽に合わせてパワーそしてスピード感 と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
(土)	ZUMBA	村松	40名	★	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ベルヴィスピラティス	村松	10名	★	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えています。 姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方におすすめのクラスです。
	ストライクボクシング	BRAFT 角谷	15名	★★	○	音楽に合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが、他のボクシング エクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」です。 インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散しましょう。
	コアファンクショナル ワークアウト	BRAFT 角谷	40名	★★	○	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。 お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
	Group Fight	ARISA	40名	★★★	○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素 プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がリ脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	HIPHOP	YUCO	12名	★★	○	ストリートダンスの一種でHIPHOPミュージックに合わせて踊ります。 アップとダウンのリズムを中心に踊り、楽しく身体を動かします。
	ハウスダンス	YUCO	12名	★★	○	ハウスというダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。 踊りながら、足腰強化や記憶力向上を目指します。
(日)	ZUMBA	YUKI	40名	★	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	Group Fight	RIKI	40名	★★★	○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素 プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がリ脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	Group Groove	RIKI	40名	★★	○	世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネス系プログラムです。心肺機能の強化、 身体バランス能力向上など…音楽に合わせて楽しく踊り汗をかきましょう。