

さいたま市記念総合体育館 スタジオプログラム ご案内

No.	レッスン名	対象	曜日	開始	終了	定員	料金	靴	内容
スタジオ整理券を2階受付で受取、時間までにスタジオにお越し下さい。(レッスンの整理券は1時間前からの配布になります。)									
1	ストレッチ&かんたん筋トレ	16歳以上	月	9:20	9:40	30	無料	○	全身のストレッチと簡単なトレーニングを行います。初級者向けの簡単な筋トレを正しいフォームでお教えします。
2	エアロサーキット	16歳以上		10:00	10:45	30	無料	○	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、一定時間行う事によりシェイプアップに絶大な効果が期待できます。
3	ピラティス初中級	16歳以上		11:00	11:45	30	無料	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
4	ピラティス初級	16歳以上		13:20	14:05	30	無料	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
5	バレトン初級	16歳以上		14:15	15:00	30	無料	×	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、素足で行うポティエメイクエクササイズです。
6	コアトレーニング	16歳以上		15:15	15:45	30	無料	○	バラストボールを使い、体幹(コア)を鍛えていくクラスです。
7	タイ式ヨガ ルーシーダットン	16歳以上		19:15	20:15	30	無料	×	体のエネルギーライン(ツボやリンパ)を刺激し、自己整体をしていくクラスです。タイ式ヨガ。
8	エアロピクス	16歳以上	火	9:15	10:00	30	無料	○	エアロピクスの基本動作を中心としたクラスです。脂肪燃焼効果も期待できます。
9	ステップサーキット	16歳以上		10:15	11:00	30	無料	○	ステップ台を使った簡単な上り下り運動とダンベルを使ったトレーニングを組み合わせながら行うクラスです。
10	ジョギングエアロ	16歳以上		11:15	12:00	30	無料	○	基本ステップにジョギングを組み合わせています。かんたんな動きですが強度が少し強めです。
11	はじめてエアロ&ストレッチ	16歳以上		13:00	13:45	30	無料	○	エアロピクスの入門クラスです。基本動作の繰り返しでエアロピクスの流れを習得していきます。エアロピクス終了後、ストレッチを行います。
12	かんたんヨガ	16歳以上		14:00	15:00	30	無料	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。
13	ストレッチポール	16歳以上		15:15	15:45	30	無料	×	ストレッチポールを使い、張っている筋肉をほぐし、日常で崩れた姿勢を元に戻していくリラクゼーションのクラスです。
14	ピラティス初中級	16歳以上		18:30	19:30	30	無料	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
15	エアロサーキット	16歳以上	19:45	20:30	30	無料	○	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、一定時間行う事によりシェイプアップに絶大な効果が期待できます。	
16	かんたんエアロ	16歳以上	水	9:15	10:00	30	無料	○	エアロピクスの基本動作を中心としたクラスです。脂肪燃焼効果も期待できます。
17	エアロサーキット	16歳以上		10:30	11:15	30	無料	○	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、一定時間行う事によりシェイプアップに絶大な効果が期待できます。
18	かんたんステップ	16歳以上		11:30	12:15	30	無料	○	ステップ台を使ったかんたんな昇り降り運動です。膝や腰に負担が少なく気持ちよく汗がかけます。
19	ほぐしヨガ NEW	16歳以上		13:00	14:00	30	無料	×	心地よい感覚を大切に。アサナをやり易くする為の『ほぐし』をたっぷり入れて進めていきます。
20	リフレッシュヨガ	16歳以上		14:15	15:15	30	無料	×	流れる動きを入れて楽しく柔軟性を高め、心も身体もリフレッシュ！元気をチャージしましょう。
21	ファイティングキック	16歳以上		19:00	19:30	30	無料	○	キックやパンチを組み合わせた動作を行い、脂肪燃焼やシェイプアップ効果を期待できるクラスです。初心者の方もご参加いただけます。
22	かんたんエアロ	16歳以上		19:40	20:25	30	無料	○	エアロピクスの基本動作を中心としたクラスです。脂肪燃焼効果も期待できます。
23	はじめてファイティングキック	16歳以上	木	9:20	9:40	30	無料	○	キックやパンチを組み合わせた動作を行い、脂肪燃焼やシェイプアップ効果を期待できるクラスです。初心者の方もご参加いただけます。
24	はじめてエアロ	16歳以上		10:00	10:45	30	無料	○	エアロピクスの入門クラスです。基本動作の繰り返しでエアロピクスの流れを習得していきます。
25	はじめてステップ	16歳以上		11:00	11:30	30	無料	○	ステップの入門クラスです。ステップ台を使った昇り降り持久力を向上させていきます。
26	ピラティス初級	16歳以上		13:00	14:00	30	無料	×	ピラティスをベースに、「コア」を鍛えながら身体全体を美しく整えていきます。しなやかで強い筋肉を手に入れましょう。
27	ピラティス中級	16歳以上		14:15	15:00	30	無料	×	ピラティスをベースに、「コア」を鍛えながら身体全体を美しく整えていきます。しなやかで強い筋肉を手に入れましょう。
28	はじめてファイティングキック NEW	16歳以上		15:15	15:45	30	無料	○	キックやパンチを組み合わせた動作を行い、脂肪燃焼やシェイプアップ効果を期待できるクラスです。初心者の方もご参加いただけます。
29	姿勢改善ピラティス	16歳以上		18:50	19:35	30	無料	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
30	かんたんヒップホップ	16歳以上		19:40	20:40	30	無料	○	ヒップホップのリズムに合わせて身体を動かしてしっかり汗のかけるクラスです。
31	ゆるトレ	16歳以上	金	9:05	9:50	30	無料	○	入門者向けのわかりやすいトレーニングを行うクラスです。
32	ローインパクトコンビネーション	16歳以上		10:00	11:00	30	無料	○	中上級者向けのレッスンです。エアロピクスの色々なステップを組み合わせたバリエーション豊かに動くクラスです。
33	はじめてエアロ&ストレッチ60	16歳以上		11:15	12:15	30	無料	○	エアロピクスの入門クラスです。基本動作の繰り返しでエアロピクスの流れを習得していきます。エアロピクス終了後、ストレッチを行います。
34	太極拳	16歳以上		14:00	15:00	30	無料	○	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できるクラスです。
35	ショートヨガ	16歳以上		15:15	15:45	30	無料	×	基本的なヨガのポーズを行い、リラックスしていただけるクラスです。初心者おすすです。
36	ピラティス初級	16歳以上		18:30	19:30	30	無料	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
37	バレトン中級	16歳以上		19:40	20:40	30	無料	×	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、素足で行うポティエメイクエクササイズです。
38	ダンスストレッチ	16歳以上	土	11:15	12:05	30	無料	○	ダンスに必要な筋肉をメインにストレッチを行うクラスです。
39	ジャズダンス NEW	16歳以上		12:15	13:15	30	無料	○	バレエの要素を取り入れたダンスを行っていくクラスです。気持ち良く汗がかけます。
40	スタンダードエアロ	16歳以上		14:00	15:00	30	無料	○	中上級者向けのレッスンです。かんたんな動きの前半と、ジャンプやジョギングの組み合わせでしっかり汗のかけるクラスです。
41	かんたんステップ	16歳以上		15:15	16:00	30	無料	○	ステップ台を使った簡単な上り下り運動です。膝や腰に負担が少なく気持ちよく汗がかけます。
42	シェイプアップエアロ	16歳以上		19:00	19:45	30	無料	○	基本的な動作とジョギングやジャンプ動作で構成していく中級者向けのクラスです。
43	スタンダードエアロ	16歳以上		19:55	20:40	30	無料	○	中上級者向けのレッスンです。かんたんな動きの前半と、ジャンプやジョギングの組み合わせでしっかり汗のかけるクラスです。
44	ストレッチポール	16歳以上	日	9:10	9:40	30	無料	×	ストレッチポールを使い、張っている筋肉をほぐし、日常で崩れた姿勢を元に戻していくリラクゼーションのクラスです。
45	かんたんヨガ	16歳以上		10:00	11:00	30	無料	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、かんたんな動きで構成されたクラスです。
46	パワーヨガ	16歳以上		11:10	11:55	30	無料	×	ヨガの中でもよりポティエメイク効果を意識して作られたヨガです。難易度はやや高めですが気持ちよく汗がかけます。
47	ファイティングキック	16歳以上		12:30	13:15	30	無料	○	キックやパンチを組み合わせた動作を行い、脂肪燃焼やシェイプアップ効果を期待できるクラスです。初心者の方もご参加いただけます。
48	シェイプアップ気功	16歳以上		14:00	15:00	30	無料	○	心・体・呼吸を整えます。ゆっくりと動作と呼吸とイメージを合わせて全身のバランスを整えていくクラスです。
49	ハイローコンビ中級 NEW	16歳以上		15:15	16:15	30	無料	○	エアロピクスの様々なステップを組み合わせ、後半はジャンプやジョギングが加わります。しっかりと汗のかける中上級クラスです。
50	骨盤エクササイズ NEW	16歳以上		16:30	17:15	30	無料	○	骨盤を中心に、全身の歪みを改善するクラスです。疲労回復や腰痛の軽減を促します。
51	かんたんステップ	16歳以上		17:45	18:30	30	無料	○	ステップ台を使った簡単な上り下り運動です。膝や腰に負担が少なく気持ちよく汗がかけます。