

エアロピクス・ステップ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
はじめてエアロ	60	45	初めてエアロピクスにチャレンジする方におススメのクラス	★	★
エアロピクスⅠ	60	45	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★~★★	★★
エアロピクスⅡ	60	45	様々な動きを組み合わせ体力向上を目指す中級向けクラス	★★	★★★
オリジナルエアロ	45	45	インストラクターオリジナルの中上級エアロピクスクラス。	★★	★★★
かんたんステップ	45	45	簡単に台の昇り降りを楽しむクラス	★	★
はじめてステップ	60	45	簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス	★~★★	★
ステップⅠ	60	45	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★★	★★
オリジナルステップ	45	45	インストラクターオリジナルの中上級ステップクラス	★★	★★★
エアロダンス	60	45	ダンス要素を取り入れたエアロピクスクラス	★~★★	★★

格闘技					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
KICK BOX	45	40	エアロピクスとボクシングを融合させたシェイプアップ効果の高いクラス	★★	★~★★

トレーニング					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★~★★	★
シニア体操	30	20	椅子に座って楽しく比較的軽い運動をします。転倒予防や基礎体力の維持向上を目的としたクラス	★	★
かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと足腰の筋トレを行うクラス	★	★
かんたんエクササイズ	45	40	簡単な体操で、気持ちよく身体を動かし、基礎体力向上を目指すクラス	★	★
バーオソル	60	50	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を集中的にエクササイズし、痩せやすい体作りを目指すクラス。靴下必須。	★~★★	★★
モムチャンフィットネス ベーシック	60	45	筋トレと有酸素運動を複合させたサーキットプログラム。基礎代謝量を高めます	★~★★	★★
美尻エクササイズ	60	45	立体的な美尻を目指すオリジナルプログラム	★~★★	★
FATBURN EXTREAM	30	45	脂肪燃焼に効果絶大なパワフルなプログラム。30分で最大限の効果を感じましょう。	★★★	★~★★

太極拳・気功					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
太極拳	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、気のめぐりをよくするクラス	★	★~★★
気功	60	40	中国古来の健康法の一つ。呼吸法と体操とによって体内の気と血の巡りを良くするクラス	★	★~★★

【難易度】 ★…かんたん ★★…やや難しい ★★★…難しい

ヨガ・ピラティス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたん朝ヨガ	60	50	からだを整えることで心も整い、バランス良い状態で1日を始められます	★	★
かんたんヨガ	60	50	リラックス効果を重視し、心身のセルフケアをめざすクラス	★	★
ヨガ	60・75	50	体を動かすすべてのヨガの基本となるクラス 呼吸法とポーズで身体と心を整えます	★	★
イシュタヨガ	75	50	ポーズ、瞑想、呼吸によって柔軟性や筋力を鍛えながら、深いリラクゼーション感を得られるクラス	★~★★	★★
ピラティス	60	50	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、強くなやかな体をつくるためのクラス	★~★★	★

ダンス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ジャズダンス	60	45	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス	★★	★
ZUMBA	60	50	ラテン音楽とダンスを融合させた、ダンス系フィットネス	★★	★
メガダンス	60	45	世界の様々なダンスを集結した、ダンス系フィットネス	★★	★

リラックス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ボールストレッチ	30	35	ストレッチボールを使用し、身体の歪みを正していくクラス	★	★
かんたんストレッチ	45	45	ストレッチと簡単な体操を組み合わせるクラス	★	★
歪み解消ストレッチ	45・60	35	ストレッチボールを組み合わせ、姿勢改善を目指すクラス	★	★
無料ストレッチ	15	50	簡単なストレッチのクラス。 参加料・整理券不要	★	★

アクアエクササイズ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
水中歩行	30	18	膝や腰への負担がなく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラス	★	★
かんたんアクアピクス	45	24	音楽に合わせてながら水中で行うエアロピクス運動。膝や腰に負担が少なく、はじめての方でも安心のクラス	★~★★	★
アクアピクス	45	24	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラス	★~★★	★★

- プログラム参加には、施設使用料のほかに参加料が別途必要です。1レッスン200円(30分クラス100円)
- プログラム参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- 開始時間より受付で5分、スタジオ又はプール入り口で10分を過ぎますとご参加いただけません。(30分クラスは開始時間を過ぎますとご参加いただけません)
- レッスン参加には室内シューズが必要となります。レッスンによっては不要の場合もございますので、詳しくはお問い合わせ

豊島区立池袋スポーツセンター ※指定管理者(株)ピーウォッシュ