

港区スポーツセンター 2025年 ゴールデンウィーク・タイムスケジュール

	3日（土）	4日（日）	5日（月）	6日（火）	
9:00					9:00
9:30	9:15 バランスボール 30 森岡 整	9:15 ピラティス 30 新井	9:15 特別プログラム モーニングYOGA 60 舞	9:15 コンディショニングヨガ 30 石川	9:30
10:00	10:00	10:00		10:00	10:00
10:30	10:00 練功十八法	10:00 ちびボール エクササイズ 30 新井	10:30	10:30 かんたんステップ 45 森岡	10:30
11:00	10:30 コンディショニング エクササイズ 30 都平えり	10:45	11:00 かんたんエアロ 45 金井	11:00 練功十八法	11:00
11:30	11:00 エアロサーキット 60 都平えり	11:00 かんたんエアロ 45 水村	11:30	11:30 かんたんエアロ 45 森岡	11:30
12:00		12:00	12:00 バレトン 45 金井		12:00
12:30	12:15	12:00 RITMOS 60 MAYU		12:15 RITMOS 60 伊藤	12:30
13:00	12:30 ジャズダンス 60 松本 知沙美	13:15	12:45 特別プログラム からだバー® 75 都平えり・金井	13:30 特別プログラム 百花繚乱 かんたんエアロ 60 本間・舞・橋本千明	13:00
13:30	13:30 練功十八法	13:30 ボディ コンディショニング 30 新井 整		13:30	13:30
14:00	14:00 かんたんエアロ 45 森岡	14:00 練功十八法	14:30	14:45 コンビネーションエアロ 60 本間	14:00
14:30	14:45	14:00 マーシャルファイト 60 新井	14:30 特別プログラム ゆとり世代 ダンスエアロ 70 mii・都平えり・金井	16:00 特別プログラム GW疲労回復ヨガ 60 舞	14:30
15:00	15:00 バレトン 60 fujico	15:30	15:55	17:15 かんたんステップ 30 森岡 整	15:00
15:30	16:00	16:00 オリジナルエアロ 60 金井	17:30 特別プログラム ルーキージョイント ステップ 60 柴原・松本優花 整	18:00 かんたんエアロ 45 森岡	15:30
16:00	16:30 ベーシックエアロ 60 u-carry	16:45			16:00
16:30	17:00	17:00 ボディ コンディショニング 60 高橋 優都子 整			16:30
17:00	17:15	17:15			17:00
17:30	17:30 DanceFit 60 u-carry	18:00			17:30
18:00	18:30	18:00 モビリティストレッチ 60 高橋 優都子			18:00
18:30	18:30 ZUMBA 60 水村	19:30			18:30
19:00	19:45	19:30 練功十八法			19:00
19:30	20:00				19:30
20:00	20:30	20:00 ベーシックエアロ 60 鳴澤			20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

特別プログラムの内容		
モーニングYOGA 		
60分レッスン	強難度：☆	参加定員：70名
コンディショニングを整え、すっきりした気分で気持ちのいい1日を過ごしましょう。		
からだバー® 		
75分レッスン	強難度：☆	参加定員：45名
「筋力」「バランス」「コーディネーション」「ストレッチ」「ほぐし」の5つの要素を取り入れて自らの取り組みにより、からだ本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる“からだ”になる事を目的としたプログラムです。		
ゆとり世代 ダンスエアロ 		
70分レッスン	強難度：★★★	参加定員：なし
ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。 3人のインストラクターそれぞれの個性あるダンスエアロをお楽しみください。・ ・ ・		
ゆとり世代 中級エアロ 		
80分レッスン	強難度：★★★☆	参加定員：なし
3人のインストラクターによるレッスンです。ゆとり世代ですが、難度に「ゆとり」は少なめです。 3人のリードを楽しみつつ、難度の高さにチャレンジしてみましょう。		
整 ルーキージョイントステップ 		
60分レッスン	強難度：★★★☆	参加定員：40名
ルーキーインストラクター2人でのジョイントです。 それぞれの若さあふれるステップのレッスンをお楽しみください。		
ルーキージョイントエアロ 		
60分レッスン	強難度：★★★☆	参加定員：なし
ルーキーインストラクター2人でのジョイントです。 それぞれの若さあふれるエアロのレッスンをお楽しみください。		
百花繚乱かんたんエアロ 		
60分レッスン	強難度：★☆	参加定員：なし
エアロピクスチーム“百花繚乱”メンバーがお届けする初級のエアロピクスです。 シンプルな動きの躍りで楽しく汗がかけるプログラムです。		
GW疲労回復ヨガ 		
60分レッスン	強難度：☆	参加定員：70名
GWの最終日だからこそ、呼吸を意識しながら動くことで心身のバランスを整え疲労回復へ繋げやすい身体づくりを目指します。		

※上記以外のプログラムにつきましては通常版の「トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル」をご確認ください。