

港区スポーツセンター 2024年 ゴールデンウィーク・タイムスケジュール

| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | |
|-------|--|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--|
| | 金 | 土 | 日 | 月 | |
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | 多目的室 |
| 9:00 | | | | | 9:00 |
| 9:15 | 9:15 | | 9:15 | 9:15 | 特別プログラム からだジャンプ@ 45 都平 |
| 9:30 | 楊名時太極拳24式 60 渡辺正明 | バランスボール 30 森岡 | ピラティス 30 新井 | 練功十八法 | 9:30 |
| 10:00 | | 練功十八法 | ちびボール エクササイズ 30 新井 | バレエストレッチ 45 渡辺愛 | 特別プログラム からだジャンプ@ 45 都平 |
| 10:30 | 練功十八法 | コンディショニング エクササイズ 30 鳴澤 | | 10:30 | |
| 11:00 | ステップサーキット 60 鳴澤 | エアロサーキット 60 鳴澤 | 練功十八法 | かんたんエアロ 45 金井 | |
| 11:30 | | | かんたんエアロ 45 水村 | | |
| 12:00 | 12:00 | | 12:00 | バレトン 45 金井 | |
| 12:30 | 健美操 60 宮本 | 12:15 | RITMOS 60 MAYU | | |
| 13:00 | | ジャズダンス 60 松本 知沙美 | 特別プログラム からだジャンプ@ 45 都平 | オリジナルエアロ 60 豊島 | |
| 13:15 | 練功十八法 | | 13:15 | | |
| 13:30 | いきいき体操 45 鳴澤 | 練功十八法 | ボディ コンディショニング 30 新井 | 13:45 | |
| 14:00 | | かんたんエアロ 45 森岡 | 14:00 | ベーシック ステップ 45 森岡 | |
| 14:30 | 14:30 | | 14:30 | | |
| 15:00 | 特別プログラム ジョイント オリジナルエアロ 60 青木・都平 | 14:45 | マーシャルファイト 60 新井 | 14:45 | ピラティス 45 都平 |
| 15:30 | | バレトン 60 fujico | | | |
| 16:00 | 15:45 | | 15:30 | | |
| 16:30 | ボル・ド・ブラ 45 大串 | 16:00 | オリジナルエアロ 60 金井 | 16:00 | 特別プログラム ジョイント ダンスエアロ 60 都平・藤野 |
| 17:00 | 16:45 | ベーシックエアロ 60 u-carry | 16:45 | | |
| 17:30 | 特別プログラム ジョイント オリジナルエアロ 60 大串・柴原 | 17:15 | ボディ コンディショニング 60 高橋 優都子 | 17:15 | ZUMBA 45 藤野 慎士 |
| 18:00 | 18:00 | DanceFit 60 u-carry | | | |
| 18:30 | RITMOS 60 大串 | 18:30 | | 18:15 | ボル・ド・ブラ 45 藤野 慎士 |
| 19:00 | | ZUMBA 60 水村 | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | | 19:45 | | | |
| 20:30 | | カーディオ ボクササイズ 60 水村 | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |

特別プログラムの内容

| スタジオ | | |
|--|-----------|----------|
| ジョイントオリジナルエアロ 🍌 | | |
| 60分レッスン | 強難度：★★★☆☆ | 参加定員：50名 |
| インストラクターのオリジナリティーを活かしたジョイントクラス。インストラクターの組み合わせが変わるので、それぞれの違いを楽しめます。 | | |
| ジョイントダンスエアロ 🍌 | | |
| 60分レッスン | 強難度：★★★ | 参加定員：50名 |
| ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。しなやかさとダイナミックさを合わせたジョイントのダンスエアロピクスです。 | | |

| 多目的室 | | |
|--|---------|----------|
| からだジャンプ@ 🦶 | | |
| 45分レッスン | 強難度：★★★ | 参加定員：10名 |
| トランポリンエクササイズを存分に楽しめる構成で進めます。動きはわかりやすくシンプルな内容で、かんたんエアロをトランポリンの上で行うイメージです。跳ぶ動きもメインで実施しますが、ハンドルがあることで安心してご自身のペースでチャレンジいただけるようにプログラミングしています。 | | |

※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。

- ☆整理券に関する注意事項
- 整理券配布時間：参加当日 8：30～
 - プログラムの参加には施設利用料が必要となります。
 - からだジャンプの整理券はトレーニングパーク受付にてお渡しいたします。（からだジャンプの整理券は1人1枚まで取得可能）
 - スタジオプログラムの整理券はトレーニングパーク受付にてお受け取りください。
 - スタジオ整理券は1人2枚所持が可能（3本目以降にご参加の場合はレッスンが終了後、使用した道具等を片付けてから次の整理券を1枚取得してください）
 - お渡しする整理券は、当日のみ有効です。
 - 整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合はレッスンにご参加いただけません。
- ☆プログラム参加に関する注意事項
- レッスン終了後、ご自身で使用した道具の汗や汚れを拭き取るようお願いいたします。
 - レッスンの入場時間は60分レッスン→開始後15分まで、45分レッスン→開始後10分まで、30分レッスン→開始後5分まで、15分レッスン→制限なしとさせていただきます。