

東村山市市民ステーション「サンパルネ」スタジオプログラム(各回定員：40名)

・スタジオレッスン開始10分前までに整理券をお受け取りください。(10分前を過ぎた場合にはキャンセル扱いとなります。)

・レッスン開始90分前(カッコ内の時間)から電話または受付にて予約開始いたします。 ※水曜9:00～「ヨガ」は除く

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
9:00			星野 ヨガ 9:00-9:50 (8:00-)			ラジオ体操 8:30-	ラジオ体操 8:30-			
10:00			平瀬 肩腰すっきり 10:00-10:45 (8:30-)	星野 ボディメイクエアロ 10:00-10:45 (8:30-)	佐藤 ZUMBA®(ズンバ) 10:00-10:45 (8:30-)	IKUKO らくらく体操 10:00-10:45 (8:30-)	AYA ZUMBA®(ズンバ) 9:45-10:30 (8:15-)	神 バラエティストretch 10:15-11:00 (8:45-)		
11:00		森田 かんたんエアロ 10:30-11:20 (9:00-)	平瀬 ルーシーダットン 11:00-12:00 (9:30-)	星野 フラダンス 11:00-11:45 (9:30-)	佐藤 骨盤エクササイズ 11:00-11:50 (9:30-)	IKUKO パンチシェイプEX 11:00-11:45 (9:30-)	AYA バレトン 10:45-11:30 (9:15-)	神 バラエティダンス 11:15-12:00 (9:45-)		
12:00		八重樫 骨盤体操 11:50-12:40 (10:20-)					AYA ヨガ 11:45-12:30 (10:15-)			
13:00	八重樫 ヨガ 13:00-13:50 (11:30-)	森田 ダンスエアロ 12:50-13:40 (11:20-)	IKUKO パンチシェイプEX 13:00-13:45 (11:30-)	平瀬 シェイプエアロ 13:00-13:50 (11:30-)	藤井 引き締め&青竹 13:00-13:50 (11:30-)	イベント(不定期) ※内容・時間等の詳細は館内の掲 示にて ご確認ください。	有酸素系 週替わり 12:20-13:10 (10:50-)			
14:00	佐藤 ピラティス 14:15-15:00 (12:45-)	相田 コアチューニング 14:00~14:50 (12:30-)	IKUKO ピラティス 14:00-14:45 (12:30-)	平瀬 健康ほぐし体操 14:10-15:00 (12:40-)	藤井 かんたんエアロ 14:10-15:00 (12:40-)		調整系 週替わり 13:30-14:30 (12:00-)			
15:00	土屋 キッズ 空手教室(会員制) 16:30-17:30 土屋 キッズ 空手教室(会員制) 17:50-18:50	ラックスポーツ 体育スクール (会員制) 幼児クラス 15:30~16:30 小学生クラス 16:30~17:45	松下 かんたんヒップホップダンス 15:00-15:50 (13:30-)	松下 フリースタイル 15:15-16:15 (13:45-)			清水 ポールde整う 14:50-15:50 (13:20-)			
16:00										
17:00										
18:00										
19:00		柳沢 パワーヨガ 19:00-20:00	川村 シェイプエアロ 19:00-19:50			※イベント開催日以外個人利用	※イベント開催日以外個人利用			
20:00	19:15-22:30 個人利用	20:15-22:30 個人利用	柳沢 リラックスヨガ 20:05-21:05 (18:35-)	ZUMBA®(ズンバ) 19:30-20:20 (18:00-)	19:00-22:30 個人利用			個人利用 ※時間は総合受付まで ご確認ください。	個人利用 ※時間は総合受付まで ご確認ください。	
21:00										
22:30										

スタジオ個人利用をされる際は定期券、プログラム参加チケットとは別にスタジオチケットの購入が必要です。
スタジオ個人利用はプログラムの【個人利用】の時間のみ可能です。

東村山市市民ステーション「サンパルネ」スタジオプログラム(各回定員：40名)

	プログラム	時間	内容		プログラム	時間	内容	
簡単 すっきり系	らくらく体操	45分	軽い負荷をかけ、基礎体力をつけていくクラス。  	有酸素系	かんたんエアロ	50分	全身を使いエアロを楽しむクラス。 	
	肩腰すっきり	45分	簡単な動きで、肩こり・腰痛の防止を目的にしたクラス。  		シェイプエアロ	50分	しっかり汗をかきたい方のチャレンジエアロコース。	
	引き締め＆青竹	50分	低負荷で体を引き締め、青竹でツボを刺激しほぐすクラス。  		ダンスエアロ	50分	初中級エアロ。エアロが上達したい方、エアロが大好きな方向けのクラス。	
					ボディメイクエアロ	45分	体幹を意識したエアロビクスでお腹まわりからシェイプアップを目指すクラス。 	
					週替わりレッスン	50分 60分	有酸素系・調整系のレッスンを担当と内容を代えて行っています。 担当インストラクター・内容は館内掲示またはお電話にてお問い合わせください。 	
リラクゼーション & コンディショニング系	ポールde整う	60分	筋膜リリース・ストレッチ・ベーシック7・骨盤調整・尿漏れ対策運動  	ダンス系	ラジオ体操	15分	土日・祝日の朝8時30分から第一、第二を行います。  	
	コアチューニング	50分	体幹の調律を行うことを目的とした体操で姿勢の改善、循環の改善、肩こり、腰痛の緩和や、自律神経バランスを整えることが期待できます。  		フラダンス	45分	初めての方でも楽しめるフラダンスクラス。  	
	ヨガ リラックスヨガ	45分 50分 60分	ヨガの姿勢で呼吸を整え安定をはかるエクササイズ。  		かんたん ヒップホップダンス	60分	ダンス初心者の方も楽しめるヒップホップレッスン 	
	パワーヨガ	60分	筋肉に軽度な負荷を与えエクササイズ要素が入ったクラス。 		フリースタイル	60分	フリースタイルダンスの基本クラス。ダンスを楽しみましょう。	
	ルーシーダットン	60分	タイ式ヨガのこと。 ストレッチに似た簡単な動作を行います。 		ZUMBA®	45分 50分	ラテン音楽とダンスを融合し創作した新しいクラス。	
	健康ほぐし体操	50分	ご家庭でもできる簡単なほぐしを紹介していきます。 首や肩、背中まわりを中心として体も心もほぐすクラス。  	バラエティダンス	45分	JAZZやHIPHOPなど色々なダンスを行うクラス。		
	骨盤体操 骨盤エクササイズ	50分	骨盤のゆがみや開きを調節することで、 腰痛の改善やしなやかで美しい体を目指します。  	格闘系	パンチシェイプ エクササイズ	45分	パンチフォームで効果的に脂肪燃焼するクラス。	
	ピラティス	45分	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス  		キッズ	キッズダンス (年長～小学2年生)	45分	リズム感を養い笑顔で楽しく、ダンスを踊りましょう。 ダンス専門のインストラクターが指導します。
	バラエティストレッチ	45分	バレエのストレッチでコア(体幹)を意識していくクラス 			ジュニアダンス (小学3年生～中学生)	45分	
	バレトン	45分	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性を向上するクラス。 			ラックスポーツ 体育スクール ・幼児クラス ・小学生クラス	幼児 60分 小学生 75分	小学校体育に準じた内容を幼児期より、無理なく楽しく指導していきます。 (マット運動・とび箱・鉄棒・縄跳び・ボール運動など)
初心者マーク・・・初めての方でも比較的入りやすいレッスンです。 高齢者マーク・・・低体力者の方でも比較的入りやすいレッスンです。 対象年齢・・・16歳以上(キッズクラス・ジュニアクラスの内容は右記の通りになります。) 《スタジオプログラムご利用にあたって》 ①安全上10分前までに受付を済ませて下さい。(過ぎますとキャンセル扱いになります。 ②レッスンの妨げとなりますので携帯電話の持込はご遠慮ください。 ③急遽レッスンが代行、もしくは休講となる場合がありますのでご了承ください。						空手教室	Aコース	礼儀や挨拶を身につけながら空手を楽しむクラス。
							Bコース	心身を鍛えながら体力の向上を目指すクラス。