

令和6年12月1日～ 東村山市市民ステーション「サンバルネ」スタジオプログラム(定員：40名)

※スタジオレッスン開始10分前までに入館をお願い致します。(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分前から電話または受付にて予約開始。(★マークは電話予約をおすすめしているクラスです。)

	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	森田 かんたんエアロ 10:30-11:20 (9:00-)	平瀬 肩腰すつきり 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 バラエティストレッチ 10:15-11:00 (8:45-)
11:00	八重樫 骨盤体操 11:50-12:40 (10:20-)	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 パンチシェイブ エクササイズ 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		調整中		調整中	調整中	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 パンチシェイブエクササイズ 13:00-13:45 (11:30-)	平瀬 シェイブエアロ 13:00-13:50 (11:30-)	藤井 引き締め&青竹 13:00-13:50 (11:30-)		有酸素系 交替わり 12:20-13:10 (10:50-)
14:00	佐藤 ピラティス 14:15-15:00	YAMA 健康体操・ストレッチ 14:00~14:50	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 交替わり 13:30-14:30 (12:00-)
15:00			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-)		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。	調整中
16:00	土屋 キッズ 空手教室(会員制) 16:30-17:30				石井 キッズダンス 16:30-17:15 (15:00-)		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。
17:00	土屋 キッズ 空手教室(会員制) 17:50-18:50				石井 ジュニアダンス 17:30-18:15 (16:00-)		
18:00							
19:00		柳沢 パワーヨガ 19:00-20:00	川村 シェイブエアロ 19:00-19:50	志村 ZUMBA®(ズンバ) 19:30-20:20		※イベント開催日以外個人利用	
20:00	19:15-22:30 個人利用		柳沢 リラックスヨガ 20:05-21:05		19:00-22:30 個人利用	個人利用	個人利用
21:00		20:15-22:30 個人利用		20:30-22:30 個人利用			
22:30			21:15-22:30 個人利用				

	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ピクスでお腹まわりからシェイプアップを目指すクラス。
					交替わりレッスン 	50分 1時間	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	健康体操・ストレッチ 	50分	音楽に乗せて全身の体操とストレッチ、簡単なダンスを行います。	ダンス系	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 リラクゼーション ヨガ 	45分 50分 1時間	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 	1時間	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 	1時間	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	1時間	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 	1時間	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。
	バレエティストretch 	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。	注意事項			① 前のクラスが終了し、全員がスタジオを退場してからの入場となります。それまではキャリー通路で静かに並んで待っていて下さい。 ② レッスン開始前、バランスボールなどのご使用は安全を考慮してください。 ③ スタジオ内での飲み物以外の飲食はご遠慮ください。 ④ 指導者と子ども達の関係を高めるためにも、レッスン中の保護者様のご見学はご遠慮ください。 ⑤ 最終週の終了30分前から保護者様の「見学会」を設けております。その際にはスタジオ内にお入り頂けませんが、ビデオ・写真・携帯電話での撮影はご遠慮ください。	

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。)

ラジオ体操・・・土日・祝日の朝8時30分から行います。

《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レッスン及び担当者が変更又は休講となる場合がありますのでご了承ください。
- ④個人利用は定期券・プログラム参加チケット以外に購入し、受付までお申込み下さい。
- ⑤スタジオのみご利用の方は、マシンジムのストレッチマットのご利用はご遠慮ください。

【お問い合わせ】 東村山市市民ステーション「サンバルネ」指定管理者 サンクス東村山パートナーズ
TEL 042-395-5115 FAX 042-395-5023