

令和6年11月1日～ 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(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- AYA	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-)	ZUMBA®(ズンバ) 9:45-10:30 (8:15-)	神 バラエティストレッサ 10:15-11:00 (8:45-)
11:00		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 パンチシェイプエクササイズ 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	調整中	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			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-)			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 シェイプエアロ 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	※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	20:30-22:30 個人利用	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	21:15-22:30 個人利用				
22:30							