

	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。
				週替わりレッスン 	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	ヨガ リラクセスヨガ 	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。	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。
	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。		かんたんダンス 	1時間	ダンスレッスン入門編のクラス。
	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。		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。
	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。		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。
	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に美しい体を目指します。		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。
	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。	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。	
	バラエティスト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	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。	ジュニアダンス (小学3年生～中学生)		45分		
				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。それまではキャリヤ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きますが、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