

# 令和7年5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(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分前から電話または受付にて予約開始いたします。

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

令和 7 年10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(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<br>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。                                     |
| N国W<br>リラクゼーション<br>& 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 | 週替わりレッスン               | 50分<br>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。<br>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。  |
|                                 | 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。  |      |                        |            |                                                                                                                                                             |
|                                 | ヨガ<br>リラックスヨガ    | 45分<br>50分<br>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。                                          |      | 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            | 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。                                       |      | かんたん<br>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                                                  |
|                                 | ルーシーダットン         | 60分               | タイ式ヨガのこと。<br>ストレッチに似た簡単な動作を行います。                                  | 格闘系  | 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。                                                                                                                               |
|                                 | 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。<br>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<br>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<br>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、<br>腰痛の改善やしなやかで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                                        |      | パンチシェイプ<br>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<br>(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。<br>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<br>(小学3年生～中学生) | 45分        |                                                                                                                                                             |
|                                 |                  |                   |                                                                                                                                                      |      | 注意事項                   |            |                                                                                                                                                             |

初心者マーク・・・初めての方でも比較的内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内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分から第一、第二を行います。

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急速レッスンが代行、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。  
④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「サンパルネ」 指定管理者 サンクス東村山パートナーズ  
TEL 042-395-5115 FAX 042-395-5024