

令和元年10月～ 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 (各定員40名/ヨガ・ルーシーダットン・骨盤体操のみ定員50名)

※スタジオレッスン開始10分前までに入館をお願いいたします。(10分前を過ぎた場合にはキャンセル扱いとなります。)

R1.9.16現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:00		NEW 金城 簡単エクササイズ 9:00~9:30	★ 星野 ヨガ 9:00~10:00 (7:30~)	平林 ストレッチボール &簡単エクササイズ 9:00~9:30	尾鷲 簡単エクササイズ 9:00~9:30	ラジオ体操 8:30~	ラジオ体操 8:30~		
10:00	★ 森田 かんだんエアロ 10:30~11:20 (9:00~)	★ 平瀬 肩腰すっきり 10:00~10:50 (8:30~)	★ 星野 ボディメイクエアロ 10:15~11:00 (8:45~)	★ 佐藤 Zumba 10:00~10:50 (8:30~)	★ IKUKO らくらく体操 10:00~10:45 (8:30~)	★ 八木 かんだんエアロ 10:00~10:50 (8:30~)	★ 神 バレエストレッチ 10:00~10:50 (8:30~)		
11:00	★ 八重樫 骨盤体操 11:50~12:50 (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 11:15~12:05 (9:45~)	★ 佐藤 ピラティス 11:00~12:00 (9:30~)	★ IKUKO パンチシェイプ エクササイズ 11:00~11:45 (9:30~)	八木 Zumba 11:00~11:50	神 バラエティダンス 11:00~12:00		
12:00	ショートレッスン(12:15~12:30 スタジオ内で実施) 火曜日:筋力トレーニング 水曜日:サーキットトレーニング 木曜日:体幹トレーニング 金曜日:筋膜リリース&ストレッチ						★ 有酸素系 週替わり 12:30~13:20		
13:00	★ 八重樫 ヨガ 13:00~14:00 (11:30~)	★ 奥津 ピギナーステップ 13:00~13:50 (11:30~)	★ IKUKO パンチシェイプ エクササイズ 13:30~14:15 (12:00~)	★ 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~)	長谷川 フラダンス 13:00~14:00	★ 調整系 週替わり 13:30~14:30 (12:00~)		
14:00	★ 八重樫 らくらく体操 14:15~15:00 (12:45~)	★ 奥津 シェイプエアロ 14:00~14:50	★ IKUKO ピラティス 14:25~15:10 (12:55~)	★ 平瀬 健康ほぐし体操 14:00~14:45 (12:30~)	★ 藤井 かんだんエアロ 14:00~14:50 (12:30~)	★ 角田 ヨガ 14:10~15:10 (12:40~)	NEW 海老澤 簡単エクササイズ 14:45~15:30		
15:00		NEW 平林 介護予防体操 15:00~15:30	日種変更 若田 和リズム 15:20~16:10	時間変更 松下 フリースタイル 15:00~16:00	★ sakiho リトルキッズダンス 15:30~16:15 (14:00~)				
16:00		ショートレッスン(16:30~16:45 スタジオ内で実施) 火曜日:サーキットトレーニング/水曜日:筋膜リリース&ストレッチ 木曜日:筋力トレーニング			★ sakiho キッズダンス 16:30~17:20 (15:00~)	イベント(不定期) *内容・時間等の 詳細は館内の掲示で ご確認ください	イベント(不定期) *内容・時間等の 詳細は館内の掲示で ご確認ください		
17:00	合田 キッズ 空手教室(会員制) 16:30~17:30	上林 はじめてキッズダンス 17:00~18:00		★ sakiho ジュニアダンス 17:30~18:30 (16:00~)					
18:00	合田 キッズ 空手教室(会員制) 17:35~18:35								
19:00	上林 ヒップホップ 19:30~20:30	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 19:30~20:20	★ 岩村 adidas ボクシング 19:30~20:20 (18:00~)	個人利用	個人利用		
20:00	高川 ヨガ 20:45~21:45	20:10~ 個人利用	柳沢 ヨガ 20:00~21:00	20:30~ 個人利用	★ NEW 岩村 ラン&バーン 20:30~21:20 (19:00~)				
21:00	21:55~ 個人利用		21:10~ 個人利用		21:30~ 個人利用				
22:30									

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 /★の付いているクラスは開始90前から予約可能クラスです(電話予約可能)

もみじマーク・・・高齢者でも入りやすいレッスンです/※すべてのプログラムお1名様1名様までのご予約となります