

スタジオ フリー プログラム

★有酸素運動を体力・目的に応じてお選び下さい★

プログラム名	時間	内 容	レベル
おためしエアロ	45分	リズムに合わせて体を動かしましょう。エアロビクスの入門クラス	☆☆
ビギナー	50分	エアロビクスに慣れた方は、このクラスで更に体力をつけましょう	☆☆
おためしステップリーボック	40分	リズムに合わせて踏み台昇降ステップ台を使ったエアロビクスの入門クラス	☆☆
ビギナーステップリーボック	50分	リズムに合わせて踏み台昇降。ステップ台を使ったエアロビクスの初級者クラス。	☆☆☆
シェイプステップリーボック	50分	ステップ台を使ったコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指すクラス	☆☆☆
シェイプI	50分	ジャンプ動作を含まないシンプルな動きで効率良く脂肪燃焼するクラス	☆☆☆
ファンエアロ	60分	様々な要素を盛り込んだエアロビクスを楽しむクラス	☆☆☆

★特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ★

プログラム名	時間	内 容	レベル
レップリーボック	45分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラス	☆☆☆
筋コン&ストレッチ	45分	全身の筋力トレーニングとストレッチで引き締まった身体作りを目指すクラス	☆☆
ピラティス	45分	身体の軸（コア）を整えて、美しいボディラインを目指すクラス	☆☆☆
アディダスボクシング	50分	リズムに合わせてボクシング動作をして脂肪燃焼を促すレッスン	☆☆☆
リーボックマーシャルアーツ	50分	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のクラス	☆☆☆

★バラエティーに富んだダンスを楽しみたい方はこれ！★

プログラム名	時間	内 容	レベル
オリジナルダンス初級	60分	ダンスの基本動作から振り付けまで分かりやすく構成されたクラス	☆☆
初めてヒップホップ	30分	ヒップホップダンスの振り付けを楽しむクラス	☆☆
ヒップホップ	60分	ステップのバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス	☆☆☆
バレエ	45分	ストレッチ、フロアワークを中心に美しい姿勢をつくるクラス ※バーは使用しません	☆☆
ジャズヒップホップ	60分	ジャズの要素を取り入れたヒップホップのクラス	☆☆☆
ラテン	60分	ラテンダンスのステップを楽しむクラス	☆☆☆
ZUMBA (ズンバ)	45分 60分	ラテン系の音楽とダンスが複合したフィットネスエクササイズ	☆☆☆

★健康づくりや体調を整えるために・・・お気軽にご参加いただけます★

プログラム名	時間	内 容	レベル
オリジナル健康体操・健康体操	45分 60分	簡単な有酸素運動と全身の筋力トレーニングで健康な身体作りを目指すクラス	☆☆
バランスコーディネーション	60分	全身のバランスを調整して健康な身体作りを目指すクラス	☆☆
骨盤エクササイズ	45分	骨盤周りの筋肉をほぐし、無理なく骨盤を正しい状態に調整するクラス	☆☆
バレエストレッチ	30分	バレエのストレッチでコア（体幹）の部分を意識していくクラス	☆☆
バレトン	60分	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得る	☆☆
健康ヨガ・ヨガ	60分	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります	☆☆
太極拳	60分	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス	☆☆

スタジオ 有料スクール プログラム

★成人教室・目的や好みに合わせてお好きなスクールをお選び下さい★

プログラム名	時間	内 容
気功	60分	特有の動作や呼吸法で呼吸や気の流れを整え、心身のセルフコントロールを目指すクラス
ハワイアンフラ・はじめてハワイアンフラ	60分	フラの基本動作習得と振付を楽しむクラス
いきいき健康体操	60分	簡単なリズム体操とストレッチ+筋力トレーニングで生活の質向上を目指すクラス
ヨガ	60分	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります
パワーヨガ	60分	様々なポーズを流れるように連続して展開するフィットネスヨガクラス
太極拳（扇）・太極拳（32式）	60分	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス
整体ヨガ・やさしい整体ヨガ	60分	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります
ベリーダンス（女性限定）	60分	しなやかな体と、メリハリボディをつくるベリーダンスクラス
サルサ	60分	サルサ音楽の複雑で速いビートに合わせ、小刻みに腰を動かすステップを取り入れたダンス
フリースタイルダンス	60分	ダンスのレベルアップを目指す。

★キッズ教室・年齢に合わせて楽しく参加できます★

プログラム名	時間	対 象
キッズダンス	60分	年少～年長
ジュニアダンス	60分	小4～小6/小1～小3

★親子教室・赤ちゃん、小さなお子様と一緒に参加できるので安心★

プログラム名	時間	対 象
よちよちちゃんと一緒 ママエアロ	60分	よちよち歩きのお子様と、そのお母さん
赤ちゃんと一緒に ママエアロ	60分	首がすわった赤ちゃん、そのお母さん
わんぱくちゃんと一緒 ママエアロ	60分	歩けるお子様と、そのお母さん
産後ママ&ベビーヨガ	60分	首がすわった赤ちゃん、そのお母さん
ママと一緒に アクティブヨガ	60分	よちよち歩き～未就園児と、そのお母さん

- スタジオフリープログラムの参加には、トレーニングルーム利用料が必要です。（一部、競技場プログラム参加の場合は競技場の利用料）
- 室内運動シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加ください。（お飲み物やタオルもご持参ください。）
- プログラム開始時間までにスタジオ（一部、競技場・会議室）にお集まりください。安全管理上、開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 一部定員制プログラム（定員数はプログラム枠内に表記）は開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布いたします。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。
- 祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。

【スタジオ有料スクールについて】

- 別途申込が必要です。詳しくはフロントスタッフまで問い合わせください。
- 有料スクール毎に開催日が異なりますので「有料スクール開催日程」をご確認ください。
- 毎年3月に発表会を行う有料スクールがあります。詳しくはフロントスタッフまで問い合わせください。

東京都板橋区小豆沢3-1-1 【TEL:03-3969-4166】
板橋区立小豆沢体育館 指定管理者 東京ドームグループ