

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ください★

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	ステップエクササイズを慣れた方向けのステップ初級クラス	★
シェイプステップリーボック	50分	ステップ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 60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	★～ ★★
体幹トレ&ストレッチ	45分	硬くなった筋肉を伸ばしながら体幹を鍛え、代謝をアップするクラス	★
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	★★
アディダスポクシング	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	45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	★
オリジナルダンス	45分	ソウル・HIPHOP・ラテンなど様々な曲でダンスを楽しむクラス	★
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	★★
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	45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	☆
コア・コンディショニング	45分	体幹の筋力アップと姿勢の改善、全身のほぐしを目的とした自重エクササイズとストレッチのクラス	☆
ストレッチ	40分	リラックスしながら身体を整えるクラス	☆
バレトン	45分 50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ください★

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	呼吸を感じながら、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	キューバ発祥の明るく楽しい音楽に合わせて踊るクラス
ジャズダンス	60分	初心者から経験者まで、ジャズダンスの基礎と振り付けを楽しむクラス。

★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	①小1～小3/②小4～小6
親子ダンス	60分	小1～小6年生とその保護者

★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	歩行開始前のお子様と、そのお母さん
赤ちゃんと一緒に ママエアロ	60分	1.5ヶ月の赤ちゃん、そのお母さん
わんぱくちゃんと一緒 ママエアロ	60分	未就園児のお子様と、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。
※午前中最初のプログラムは、開館時から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・閉講が生じる場合がございますのでご了承ください。
- 祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなりますためご了承ください。

【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。

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

平日9:00～23:00 土・日・祝9:00～21:00

毎月第二月曜日 休館日 ※国民の祝日にあたる時はその翌日