

本庄総合公園体育館 カミケンシルクドーム スタジオプログラムスケジュール

2023年10月1日～2024年3月31日

月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)
10:00~11:00 健康体操 入 	10:00~11:00 ヨガ 福田 	10:00~11:00 トータル コンディショニング みすたに 		10:00~10:50 ベーシック エアロ 入 
	11:15~12:00 ZUMBA 45 福田 	11:10~12:00 ビギナー エアロ 須藤 		11:00~11:45 コア コンディショニング 入 
13:30~14:15 ビギナー エアロ 板倉 	13:30~14:15 パンチシェイプ 高橋 		13:30~14:15 美Bodyバランス 染谷 	13:15~14:00 やさしいヨガ 船岡 
14:30~15:15 ピラティス 板倉 	14:30~15:30 エアロミックス 高橋 		14:30~15:15 骨盤調整 ストレッチ 染谷 	14:15~15:00 バラエティ ストレッチ 外園 
15:30~16:15 フラダンス 森岡 				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: flex; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;"> 変 時間帯・担当者・名称etc変更になったクラスです。 </div> <div style="text-align: center;"> 新 新しく導入するクラスです。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">  初めての方でも安心して参加できるクラスです。 </div> <div style="text-align: center;">  シューズが必要なクラスです。 </div> </div> </div>				
19:10~20:00 マーシャル アーツ 外園 			19:10~20:00 バラエティ ストレッチ 大倉 	19:00~20:00 骨盤調整 ストレッチ 染谷 
20:10~21:10 ZUMBA 60 須藤 			20:10~21:00 ステップ 伊藤 	20:10~21:10 ダンス フィットネス SarA 

お問い合わせ先 カミケンシルクドーム 0495-25-5677
タカハシソースエコーピア 0495-73-3815

指定管理者 清香園・東京ドームスポーツ共同体

児玉総合公園体育館 タカハシソースエコーピア
スタジオプログラムスケジュール

2023年10月1日～2024年3月31日

～ 料 金 ～

月(mon)	水(wed)
10:00～10:50 ベーシックエアロ 井上	
11:00～11:45 やさしいヨガ 船岡	
	13:45～14:30 ビギナーエアロ 井上
	14:45～15:45 ZUMBA 60 須藤

1回券 ¥420円

1ヶ月フリーパス ¥3,200円
※フリーパスは月初～月末の料金です。
※月途中での日割り等はありません。
※カミケンシルドーム・タカハシソースエコーピア
どちらで購入しても共通で使用できます！

スタジオ回数券
11回 ¥4,050円
※カミケンシルドーム・タカハシソースエコーピア
どちらで購入しても共通で使用できます！

スタジオプログラム 内容

エアロピクス	時間	内容
ビギナーエアロ	45分/50分	初めての方でも安心して楽しく汗がかける入門クラス
ベーシックエアロ	50分	少しずつ動きを覚えてバリエーションを楽しむクラス
ステップ	50分	ステップ台を使い、心肺持久力を向上させて初めての方でも楽しく汗がかけるクラス
エアロミックス	60分	様々なバリエーションのエアロピクスを行い、楽しく汗がかけるクラス
ヨガ	時間	内容
やさしいヨガ	45分	深い呼吸やシンプルなポーズでヨガの心地よさを体験できるクラス
ヨガ	60分	忙しい日々を忘れ、様々なポーズをとりながら心身ともに整えていくクラス
調整系クラス	時間	内容
バラエティストレッチ	45分/50分	ストレッチボールや様々なトレーニングを行い、身体を調整していくクラス
ピラティス	45分	身体を整えて美しい身体を形成していき、姿勢やお腹周りが気になる方にオススメのクラス
コアコンディショニング	45分	ピラティス等の要素を取り入れた体幹部から美しい身体を目指すクラス
美Bodyバランス	45分	表層部や深層部の筋肉をバランスよく鍛えて、強くしなやかな美Bodyをつくるクラス
骨盤調整ストレッチ	45分/60分	筋膜の癒着を整えながら骨盤を中心に全身の歪みを整え様々な不調を改善していくクラス
トータルコンディショニング	60分	筋コンディショニングやストレッチを行い、全身を整えていくクラス
ダンス	時間	内容
ZUMBA 45/60	45分/60分	ラテン系の音楽とダンスを融合させてステップや複雑な動きにこだわらずに創作されたクラス
フラダンス	45分	ハワイの優雅な音楽に合わせてゆったりと踊り、身体と心に癒しを与え美しいスタイルを作るクラス
ダンスフィットネス	60分	色々なダンスの要素を取り入れ、音楽を楽しみながら汗がかけるクラス
トレーニング・格闘技	時間	内容
パンチシェイプ	45分	音楽に合わせてパンチやキック等の動作を取り入れたトレーニング・格闘技の入門クラス
マーシャルアーツ	50分	パンチやキック等を音楽に合わせてながら繰り返し、脂肪もストレスもノックアウトしていくクラス
介護予防	時間	内容
健康体操	60分	日常生活において必要な筋力を維持し、有酸素運動を行い健康寿命を延ばす事を目標とするクラス