

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

2025年4月1日～2025年9月30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  大倉
15:30～16:15 フラダンス  森岡				
 変 時間帯・担当者・名称etc変更になったクラスです。  新 新しく導入するクラスです。  初めての方でも安心して参加できるクラスです。  シューズが必要なクラスです。				
19:10～20:00 ビギナー エアロ  須藤 			19:10～20:00 バラエティ ストレッチ  大倉	19:00～20:00 トータル コンディショニング  みすたに 
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

2025年4月1日～2025年9月30日

～ 料 金 ～

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。
※カミケンシルクドーム・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

※カミケンシルクドーム・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！

月(mon)	水(wed)
10:00～10:50 ZUMBA 50  板倉 	
11:00～11:45 ピラティス(初級)  須藤 	
	13:45～14:30 ビギナー エアロ  井上 
	14:45～15:45 ZUMBA 60  須藤 

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/初級	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 45/50/60	45分/50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・格闘技系の入門クラス
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