

## 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	内 容	レベル
おためしエアロ	リズムに合わせて体を動かすエアロビクスの入門クラス	★
ビギナー	エアロビクスに慣れる初級向けクラス	★
ビギナー・おためしステップリーボック	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	★
シェイプステップリーボック	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I	脂肪燃焼を目的とする初級～中級向けクラス	★★
オリジナルエアロ	インストラクターによるオリジナル内容の中級クラス	★★

### ★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	内 容	レベル
筋コンディショニング	軽い筋トレやストレッチ、体の調整コンディショニングを目的としたクラス	★
背骨コンディショニング	軽い筋トレやストレッチ、背中を重点的にコンディショニングするクラス	★
筋・トレーニング	ダンベルやバーベルなど道具を使用しながらトレーニングを中心に構成したクラス	★★
レップリーボック	バーベル・ダンベルを使用し・音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラス	★★
体幹トレ&ストレッチ	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	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	★★
ハイブリッドボクシング®(タートルクラス)	シンプルでダイナミックに誰もがボクシング&コアトレを楽しめるクラス(初心者向け)	★
バーチャルボクシング®ベーシック	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス	★

### ★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	内 容	レベル
オリジナルダンス初級	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	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	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	ジャズの要素を取り入れたヒップホップのクラス	★★
テクニカルヒップホップ	ダンスに慣れている方にお薦めのレッスンです。スキルアップ向上を目指した応用クラスです。	★★
ラ テ ン	ラテンダンスのステップを楽しむクラス	★★
ZUMBA®(ズンバ)	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	★★
ジャズダンス	バレエの要素を取り入れたダンス	★★

### ★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	内 容	レベル
オリジナル健康体操・健康体操	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	★
かんたんパワーヨガ	パワーヨガの入門クラス	★
骨盤エクササイズ	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	★
骨盤ストレッチ	ストレッチと骨盤の歪みを正しい位置に戻すためのクラス	★
ストレッチ	リラックスしながら身体を整えるクラス	★
バレトン	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	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	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	★
ポール&ボール	ポールやボールを使って体の歪みやバランスを整えるクラス	★
肩腰ケア体操	肩こりや腰痛のケアを目的としたクラス	★

## 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	内 容
気 功	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	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	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	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	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・剣・32式・楊式)	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	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(女性向け)	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
スタイリッシュサルサ(女性向け)	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
バランスコーディネーション	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
ボディメンテナンス&ベーシックセブン	ストレッチや姿勢を正しく身につけ、筋肉の強張りをほぐす教室。
ライフキネティック 転ばぬ先のStick体操	「運動」と「脳トレ」を組み合わせたエクササイズをするクラスです。年齢や体力・身体能力を問わずなたでも楽しく脳機能を活性化できるのが特徴です。

### ★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	対 象
キッズダンス①	年少～年長
ジュニアダンス①	小1～小3
ジュニアダンス②	小4～小6
ダンススクール①	小1～小2
ダンススクール②	小2～小3
ダンススクール③	小5～小6
ダンススクール④	小1～小3
ダンススクール⑤	小4～小6
チアダンススクール①	年中～小2
チアダンススクール②	小3～ ※中学生要相談

### ★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	対 象
赤ちゃんと一緒に ママエアロ	1.5ヶ月～8・9ヶ月のお子様と、そのお母さん
よちよちちゃんと一緒に ママエアロ	9・10ヶ月～2歳のお子様と、そのお母さん
わんぱくちゃんと一緒に ママエアロ	2歳～就園前のお子様と、そのお母さん

※お子様の成長過程により多少前後します。

- 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。
- プログラムの途中入退場はご遠慮ください。(体調不良は除く)
- 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・運動に適したウエ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。)
- 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時閉館のためプログラム時間が21時にかかるものは休講となります。
- 【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お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。

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

