

【4月29日(火・祝)】

★①ボール☆time

<10:00~10:30>

澤木

多種多様なボールを使って
カラダを動かします

★②ボディエクササイズ

<10:50~11:50>

渡邊

リズムに合わせて楽しく脂肪燃
焼！筋トレやストレッチもしながら
健康づくりをします

★③初めてベリー

<12:20~13:20>

大島

中近東で生まれたダンス。腰や腹
部を動かし魅力的なボディライン
を目指します

★④お腹引き締めエクササイズ

ズ&ストレッチ

<13:30~14:15>

大島

腹圧をかけることにより、
インナーマッスルや内臓を刺激。
お腹を引っ込めたい！ウエストの
くびれを作りたい！という方へ
おすすめです

★⑤ファントレ

deリフレッシュ

<14:30~15:30>

澤木

頑張って運動するのではなく、
筋膜のライン・呼吸・筋力を意識し
てカラダの調子を整えます

【5月3日(土・祝)】

★①パワーヨガ

<10:30~11:50>

柳澤

様々なヨガをミックスさせて
作られた「現代ヨガ」のクラスです

【5月4日(日・祝)】

★①エアロサーキット

<10:30~11:50>

金子・ジン

夏に向けてエアロビクス・パワーヨ
ガ・ボクササイズで身体を引き締め、
心も身体もスッキリしましょう！

★②リラックスヨガ

<12:10~13:00>

ジン

緩やかな動きで心も身体もリラッ
クス。血行を促し免疫力を高め、
腰痛・姿勢改善等を目指します

※エアロサーキット・リラックスヨガを
続けて受講される方は延長券が必要に
なります。また羽織や着替えを
お持ちいただくことをお勧め致します。

【5月6日(火・祝)】

★①ボール☆time

<10:00~10:30>

澤木

多種多様なボールを使って
カラダを動かします

★①ファントレ

deリフレッシュ

<14:30~15:30>

澤木

頑張って運動するのではなく、
筋膜のライン・呼吸・筋力を意識し
てカラダの調子を整えます

★②ピラティス

&ストレッチ

<18:30~19:30>

尾崎

静かな動きと呼吸法で
ボディラインを整えます

以下の日程は祝日の為
通常のレッスンプログラム
は

お休みとなります。

日程

4月29日(火)

5月3日(土)

5月4日(日)

5月5日(月)

5月6日(火)

有料プログラム...黄色

無料プログラム...緑色

初心者マーク...初心者でも参加

しやすいレッスンになります

TAC東村山スポーツセンター
東村山スポーツプロモーションJV