

【5月3日(金・祝)】

★①エアロ&
ボクササイズ

<10:30~11:50>

金子・ジン

みんなで楽しくエアロビクス・ボクササイズ!

②ボール☆time

<13:30~14:00>

澤木

多種多様なボールを使って
体を動かします

【5月4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れて
作られた「現代ヨガ」を
行います

★②サルサ

<12:45~13:30>

佐藤

サルサ音楽に合わせて
軽快に踊りましょう♪

【5月6日(月・祝)】

★①Zumba gold

<10:10~11:00>

佐藤

ラテン系の音楽とダンスを
融合したダンスフィットネス。
脂肪燃焼効果大!

★②ピラティス

<11:10~12:00>

佐藤

インナーマッスルから動き、
身体全体を整えます

★③Zumba gold

<12:10~13:00>

佐藤

10:10~のクラスと同じ
内容になります

④ストレッチ☆time

<13:10~13:40>

赤塚

ストレッチポールを使い、筋
肉をほぐし、緩めます

【5月5日(日・祝)】

★①K-POP振付け

<11:10~12:10>

TETSUYA

JON KOOK(from BTS)

「Standing Next
to You」
を踊ろう!

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(月)

5月3日(金)

5月4日(土)

5月5日(日)

5月6日(月)

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

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

イベントレッスンウィーク GWスペシャル

利用者の皆さまへ、特別イベントを開催いたします！

今後も当施設で快適なフィットネスライフを送っていただけるようスポーツを通して喜びと感動を提供してまいります♪ 皆さま奮ってご参加ください♪

★☆☆イベント詳細☆☆★

- 日時・・・別紙をご覧ください
- 料金・・・★マークがついたプログラム
施設利用料+レッスンプログラム1回券
施設利用料+フリーパス（有効期限内）
ショートプログラム 無料
- 受付・・・トレーニング室内レッスン受付
- 定員・・・30名
※定員になり次第受付終了
- 場所・・・トレーニング室内スタジオ

4/30(火)・5/1(水)・5/2(木)は通常通りのプログラムを開催いたします