

# ■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール

2021/11/1更新

場所	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ					
9:00						マークの教室は、室内履きをご着用ください。						
9:30												
10:00			9:30~10:15 気功太極拳 矢田了子									
10:30		10:00~10:45 エアロピクス&ストレッチ SEIKO		10:00~10:45 アクティブフローヨガ YOKO	10:00~10:45 アンチエイジ・ラテン 堤薫	10:00~10:45 コンテンポラリーダンス ERENA	10:00~10:30 カラダリセット 上原賢益					
11:00							10:45~11:15 カラダシェイプ 上原賢益					
11:30	11:15~11:45 アロマストレッチ 神山亜紀子	11:00~11:45 ベーシックヨガ SEIKO	11:00~11:45 バレエ基礎 富士山知香	11:00~11:45 リラックスヨガ YOKO	11:00~11:45 ラテンダンス初級 堤薫	11:00~11:45 リラックスストレッチ ERENA						
12:00	12:00~12:30 カラダリセット 神山亜紀子	12:00~12:45 バランス改善ストレッチ 堤薫	通年教室 (バレエ初級)	12:00~12:45 ピラティス セルツァー正美	定期教室 (覚えて踊ろう ラテンダンス)	12:00~12:45 ヨガ・ベーシック Aki						
12:30												
13:00	13:00~13:45 ピラティス NOZOMI	13:00~13:45 アンチエイジ・サルサ 堤薫	13:15~13:45 カラダシェイプ 小谷野 侖弥	13:00~13:45 ボディメイク &ストレッチ セルツァー正美			13:00~13:45 KPOPダンス HIDE					
13:30												
14:00	14:00~14:45 大人バレエ NOZOMI	14:00~14:45 サルサ初級 堤薫			13:45~14:15 カラダスッカリ 神山亜紀子		14:00~14:45 キックシェイプ 高橋幸子					
14:30												
15:00	<p><b>事前予約不要！15歳以上（中学生不可）の方ならどなたでもご参加いただけます♪</b>  <b>初めての方もお気軽にご参加ください。</b></p> <p>★参加方法★                      1 階券売機にてチケットをご購入の上、整理券をお受け取りください。                      【参加料金】 600円/4時間（スタジオ券）                      ※時間内であればトレーニング室もご利用可能です。                      【定 員】 各クラス20名                      【整 理 券】 配布時間：レッスン開始15分前～                      配布場所：2Fトレーニング室受付</p> <p>★お願い★                      レッスン中は、マスクをご着用ください。                      ソーシャルディスタンスの維持および使用備品の消毒にご協力ください。</p>						15:00~15:45 ボディメンテナンス 骨盤調整 高橋幸子					
15:30												
16:00												定期教室 (基礎からしっかり はじめてバレエ)
16:30												
17:00												定期教室 (バレトン)
17:30												
18:00						18:00~18:45 ジャズダンス ERIKO						
18:30												
19:00				19:00~19:45 からだバーンシェイプ 時田るみ子		19:00~19:45 フリースタイルダンス ERIKO						
19:30			19:15~19:45 カラダスッカリ 星亜有美		19:30~20:15 HIPHOPダンス 木谷将紀							
20:00	通年教室 (クラシックバレエ)		20:00~20:30 アロマストレッチ 星亜有美	定期教室 (ペルビック ストレッチ)		20:00~20:30 アロマストレッチ 中塚 友太						
20:30												
21:00					20:30~21:15 フリースタイルダンス 木谷将紀							