

# ■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール

2022/9/1更新

場所	月曜日 Aスタジオ	火曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 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 氣功太極拳 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 神山 亜紀子						
11:00							10:45~11:15 カラダシェイプ 神山 亜紀子						
11:30	11:15~11:45 アロマストレッチ 上原 賢益	11:00~11:45 ベーシックヨガ SEIKO	11:00~11:45 バレエ基礎 山内 綾香	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 上原 賢益	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 バレエ初級 中谷 夏菜	13:00~13:45 アンチエイジ・サルサ 堤 薫		13:00~13:45 ボディメイク &ストレッチ セルツァー 正美	13:15~13:45 アロマストレッチ 小谷野 侅弥		13:00~13:45 KPOPダンス HIDE						
13:30													
14:00	14:00~14:45 バレエ中級 中谷 夏菜	14:00~14:45 サルサ初級 堤 薫	13:45~14:15 カラダシェイプ 小谷野 侅弥		14:00~14:30 カラダスッキリ 中塚 友太		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)	定期教室 (大塚)
16:30													
17:00						定期教室 (バレトン)							
17:30													
18:00													
18:30						18:00~18:45 ジャズダンス ERIKO							
19:00													
19:30			19:15~19:45 カラダスッキリ 神山 亜紀子	19:00~19:45 からだバランシェイプ 時田 るみ子		19:00~19:45 フリースタイルダンス ERIKO							
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 小谷野 侅弥	定期教室 (バルビック ストレッチ)	19:30~20:15 HIPHOPダンス 木谷 将紀	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								

## ■新宿スポーツセンター 自由参加教室 内容一覧

カテゴリー	レッスン名称	内容
ストレッチ・リラックス	アロマストレッチ	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげるストレッチのクラスです。
	リラックスストレッチ	呼吸を意識しながら、リラックスしてストレッチを行います。
	カラダリセット	ストレッチポールの上に仰向けになり、身体の緊張をほぐし、姿勢を整えます。
ヨガ	リラックスヨガ	座って行うポーズを中心に構成し、身体と心のバランスの整え、リラックスに導くクラスです。
	ベーシックヨガ	座位と立位をバランスよく取り入れ、ひとつひとつのポーズをしっかり行うクラスです。
	アクティブフローヨガ	太陽礼拝を軸に深い呼吸に合わせてながら流れるように身体を動かし、立位のポーズでダイナミックに動くクラスです。
ピラティス	ピラティス	ピラティスの動きをひとつひとつ確認しながら行うクラスです。しなやかな身体の動きを目指します。
ボディメイク (脂肪燃焼&筋力向上)	カラダシェイプ	ダンベルやチューブなどのツールと自重を用いて、全身のシェイプアップ&筋力アップを目指すクラスです。
	ボディメイク&ストレッチ	自重での筋力トレーニングとストレッチを行い、全身の筋力アップと柔軟性向上を目指すクラスです。
	エアロピクス&ストレッチ	エアロピクスの基本の動きを組み合わせる楽しみクラスです。
	キックシェイプ	キックボクシングの動きを取り入れて音楽に合わせた、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動のクラスです。
	からだバーンシェイプ	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に取り入れ、脂肪燃焼を目指し、楽しく運動するクラスです。
コンディショニング	カラダスッキリ	ストレッチポールで全身の筋力リリースを行い、身体のくせやねじれを整え、体幹(コア)の強化によりきれいな姿勢を目指すクラスです。
	ボディメンテナンス骨盤調整	セルフマッサージや下半身強化・自律神経の調整を行い、心と頭と身体がストレスから解放され自然な状態となることへ導くクラスです。
	気功太極拳	ゆっくりとした動きと深い呼吸で行う、どなたでもご参加いただける太極拳のクラスです。
ダンス	バレエ基礎	バレエのパーレソンを中心として、基本の動きを通してバレエの振付けを楽しむクラスです。
	バレエ初級	バレエを始めたばかりの方向けの基本のポジションや、無理のない身体の使い方を学ぶクラスです。
	バレエ中級	バレエの基本の動きをベースとして、更なるレベルアップを目指すクラスです。
	アンチエイジ・サルサ	ストレッチやアイソレーションなど基礎トレーニングを行い、サルサの簡単なステップで気持ちよく動くクラスです。
	サルサ初級	サルサダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。
	アンチエイジ・ラテン	ストレッチやアイソレーションなどの基礎トレーニングに加え、女性らしい骨盤の動作を取り入れ、ラテンのステップで気持ちよく汗を流します。
	ラテンダンス初級	ラテンダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。
	HIPHOPダンス	HIPHOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。
	フリースタイルダンス	JAZZやHIPHOPなど様々なダンスミュージックにあわせて、振付けを楽しむクラスです。
	ジャズダンス	ジャズダンスの基礎を身につけ、様々な音楽に合わせて振付けを楽しむクラスです。
	KPOPダンス	KPOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。
	コンテンポラリーダンス	自由に身体を開放させて踊るコンテンポラリーダンスを基礎から身につけ、振付けを楽しむクラスです。