

# ■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール

2022/10/1更新

|       | 月曜日   | 火曜日                                    | 水曜日                                | 木曜日   | 金曜日                                  | 土曜日                                 | 日曜日                                       |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
|-------|---|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 場所    | 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  |   |  | 9:30~10:15<br>気功太極拳<br>矢田了子        |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 10:00 |   | 10:00~10:45<br>エアロピクス&ストレッチ<br>SEIKO 👣 |                                    | 10:00~10:45<br>アクティブフローヨガ<br>YOKO           | 10:00~10:45<br>アンチエイジ・ラテン<br>堤薫 👣    | 10:00~10:45<br>コンテンポラリーダンス<br>ERENA | 10:00~10:30<br>カラダスッキリ<br>神山亜紀子           |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 10:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 11:00 |   | 11:00~11:45<br>ベーシックヨガ<br>SEIKO        | 11:00~11:45<br>バレエ基礎<br>山内綾香       | 11:00~11:45<br>リラックスヨガ<br>YOKO              | 11:00~11:45<br>ラテンダンス初級<br>堤薫 👣      | 11:00~11:45<br>リラックスストレッチ<br>ERENA  | 10:45~11:15<br>カラダシェイプ<br>神山亜紀子 👣         |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 11:30 | 11:15~11:45<br>アロマストレッチ<br>上原 賢益  |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>カラダリセット<br>上原 賢益   | 12:00~12:45<br>バランス改善ストレッチ<br>堤薫       | 通年教室<br>(バレエ初級)                    | 12:00~12:45<br>ピラティス<br>セルツァー 正美            | 定期教室<br>(覚えて踊ろう<br>ラテンダンス)           | 12:00~12:45<br>ダンスストレッチ<br>My       |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 12:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>バレエ初級<br>中谷 夏葉   | 13:00~13:45<br>アンチエイジ・サルサ<br>堤薫 👣      |                                    | 13:00~13:45<br>ボディメイク<br>&ストレッチ<br>セルツァー 正美 | 13:15~13:45<br>アロマストレッチ<br>小谷野 侅弥    |                                     | 13:00~13:45<br>KPOPダンス<br>HIDE 👣          |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 13:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>バレエ中級<br>中谷 夏葉   | 14:00~14:45<br>サルサ初級<br>堤薫 👣           | 13:45~14:15<br>カラダシェイプ<br>小谷野 侅弥 👣 |   | 14:00~14:30<br>カラダスッキリ<br>中塚 友太      |                                     | 14:00~14:45<br>キックシェイプ<br>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><br/> <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★<br/>                     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。<br/>                     【参加料金】 6 0 0 円/4 時間（スタジオ券）<br/>                     ※時間内であればトレーニング室もご利用可能です。</p> <p>【定 員】 各クラス 2 0 名<br/>                     【整 理 券】 配布時間： レッスン開始 1 5 分前～<br/>                     配布場所： 2 Fトレーニング室受付</p> <p>★お願い★<br/>                     レッスン中は、マスクをご着用ください。<br/>                     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<br>ボディメンテナンス<br>骨盤調整<br>高橋 幸子 |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 15:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 16:00 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     | 定期教室<br>(基礎からしっかり<br>はじめてバレエ)        | 定期教室<br>(太極舞) |
| 16:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 17:00 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     | 定期教室<br>(バレトン)                       |               |
| 17:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 18:00 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     | 18:00~18:45<br>ジャズダンス<br>ERIKO 👣     |               |
| 18:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 19:00 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  | 19:00~19:45<br>からだバーンシェイプ<br>時田 るみ子 |                                     | 19:00~19:45<br>フリースタイルダンス<br>ERIKO 👣 |               |
| 19:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  | 19:15~19:45<br>カラダスッキリ<br>神山 亜紀子 |                                     | 19:30~20:15<br>HIPHOPダンス<br>木谷 将紀 👣 |                                      |               |
| 20:00 | 通年教室<br>(クラシックバレエ)  |  | 20:00~20:30<br>アロマストレッチ<br>小谷野 侅弥  | 定期教室<br>(ペルビック<br>ストレッチ)                    |                                      | 20:00~20:30<br>アロマストレッチ<br>上原 賢益    |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 20:30 |   |  |                                    |   |                                      |                                     |   |  |                                  |                                     |                                     |                                      |               |
| 21:00 |   |  |                                    |   | 20:30~21:15<br>フリースタイルダンス<br>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・リラククス           | 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。                             |
|                       | リラククスストレッチ    | 呼吸を意識しながら、リラク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。                               |
|                       | バランス改善ストレッチ   | 普段の姿勢の乱れを引き起こす部分をほぐし、左右差や前後  |
|                       | ダンスストレッチ      | 身体をしなやかに動かすための、ダンスの準備運動としても使われる、動きながら筋肉を伸ばすストレッチを取り入れたクラスです。       |
| ヨガ                    | リラククスヨガ       | 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、リラククスに導くクラスです。                        |
|                       | 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<br>(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膜リリースを行い、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         | バレエのバレエを中心として、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         | バレエを始めたい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良く汗を流します。 |
|                       | 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。                    |