















■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール

2023/1/9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													
9:30			9:30~10:15 気功太極拳 矢田了子			 マークの教室は、室内履きをご着用ください。							
10:00		10:00~10:45 エアロビクス&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 カラダスッキリ 神山 亜紀子						
10:30													
11:00		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	10:45~11:15 カラダシェイプ 神山 亜紀子 						
11:15~11:45 アロマストレッチ 神山 亜紀子													
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 (基礎から学ぼう はじめてサルサ)	12:00~12:45 ダンスストレッチ My							
12:30													
13:00	13:00~13:45 バレエ初級 中谷 夏葉	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 中塚 友太		13:00~13:45 KPOPダンス HIDE 						
13:30													
14:00	14:00~14:45 バレエ中級 中谷 夏葉	14:00~14:45 サルサ初級 堤薫 	13:45~14:15 カラダシェイプ 中塚 友太 		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>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♪ 初めての方もお気軽にご参加ください。</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。</p> <p>【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 (太極舞)
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 からだパーンシェイプ 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 カラダスッキリ 小谷野 倅弥		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 小谷野 倅弥			20:00~20:30 アロマストレッチ 小谷野 倅弥							
20:30													
21:00					20:30~21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀 