
















■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール(2023年4月～)

2023/3/27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 アクティブフロアヨガ 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 中村 渚央	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 リラクソヨガ YOKO	11:00~11:45 ラテンダンス初級 堤 薫 	11:00~11:45 ジャズダンス 中村 渚央	10:45~11:15 カラダシェイプ 神山 亜紀子 					
11:15	11:15~11:45 アロマストレッチ 小澤 一博											
12:00	12:00~12:30 カラダリセット 小澤 一博	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 ウィル						
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 		定期教室 (ビューティー バランスウォーク)		13:00~13:45 HIPHOPダンス ウィル 	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 					14:00~14:45 キックシェイプ 高橋 幸子 					
14:30												
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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。 【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★ ・スタジオは教室開始時間の5分前からご入室いただけます。インストラクターの指示に従ってご入室ください。 ・スタジオへの途中入場は、怪我の原因や他の参加者のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。 ・レッスン終了後は、使用備品の消毒にご協力ください。</p> </div>							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												
17:30					定期教室 (バレトン)							
18:00												
18:30						18:00~18:45 ジャズダンス ERIKO 						
19:00				19:00~19:45 ダンスde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		通年教室 (クラシックバレエ)	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			20:00~20:30 アロマストレッチ 小谷野 倅弥	定期教室 (ペルビック ストレッチ)								
20:30						20:30~21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀 						
21:00												