

■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール(2024年4月～)

2024/3/20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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※担当者は3月20日時点での予定となります。 4月までに変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p> </div>						
9:30							
10:00		10:00～10:45 エアロビクス&ストレッチ SEIKO	9:45～10:30 気功太極拳 矢田 了子	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 中村 渚央	10:00～10:30 カラダスッキリ 中塚 友太
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 リラクセスヨガ 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 中塚 友太
11:30	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 MACHAMI	
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 MACHAMI	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。 【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>						
15:30							
16:00							
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				19:00～19:45 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)			19:30～20:15 HIPHOPダンス 木谷 将紀		
20:00			19:45～20:30 美ボディヨガ 小谷野 倅弥				
20:30					20:30～21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀		
21:00							

■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。
	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	基本的な呼吸法と、シンプルなポーズを中心に行うヨガです。ゆったりとした動作で全身を動かしていきます。
	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。
	美ボディヨガ	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもおすすめです。
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。
	エアロビクス&ストレッチ	エアロビクスの基本の動きを組み合わせる楽しむクラスです。
	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。
	ダンスde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	バレエのバーレッスンを中心として、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。	