

■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール(2024年10月～)

2024/10/1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													
9:30						 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 (定員20名) 	9:45～10:30 氣功太極拳 矢田 子子 (定員20名)	10:00～10:45 アクティブフローヨガ YOKO (定員28名)	10:00～10:45 アンチエイジ・ラテン 堤 薫 (定員25名) 	10:00～10:45 コンテンポラリーダンス 中村 渚央 (定員20名)	10:00～10:30 カラダスッキリ 小澤 一博 (定員25名)						
10:30													
11:00		11:00～11:45 ベーシックヨガ SEIKO (定員25名)	11:00～11:45 バレエ基礎 山内 綾香 (定員20名)	11:00～11:45 リラククスヨガ YOKO (定員28名)	11:00～11:45 ラテンダンス初級 堤 薫 (定員25名) 	11:00～11:45 ジャズダンス 中村 渚央 (定員20名)	10:45～11:15 カラダシェイプ 小澤 一博 (定員25名) 						
11:30	11:15～11:45 アロマストレッチ 小澤 一博 (定員28名)												
12:00	12:00～12:30 カラダリセット 小澤 一博 (定員25名)	12:00～12:45 バランス改善ストレッチ 堤 薫 (定員28名)	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 (定員28名)	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 (定員20名)							
12:30													
13:00	13:00～13:45 バレエ初級 中谷 夏葉 (定員25名)	13:00～13:45 アンチエイジ・サルサ 堤 薫 (定員25名) 		定期教室 (ビューティー バランスワーク)		13:00～13:45 HIPHOPダンス MACHAMI (定員20名) 	13:00～13:45 KPOPダンス HIDE (定員20名) 						
13:30													
14:00	14:00～14:45 バレエ中級 中谷 夏葉 (定員25名)	14:00～14:45 サルサ初級 堤 薫 (定員25名) 					14:00～14:45 キックシェイプ 高橋 幸子 (定員25名) 						
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後、トレーニング室受付で購入チケット掲示し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】 クラスにより変動致します。 【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 (定員28名)					
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 (定員20名) 							
19:00													
19:30				19:00～19:45 ダンスdeシェイプ 時田 るみ子 (定員20名) 		19:00～19:45 フリースタイルダンス ERIKO (定員20名) 							
20:00	通年教室 (クラシックバレエ)		19:45～20:30 美ボディヨガ 小谷野 倅弥 (定員20名)		19:30～20:15 HIPHOPダンス 木谷 将紀 (定員23名) 								
20:30													
21:00					20:30～21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀 (定員23名) 								