

















# ■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール(2026年7月～)

2026/6/15現在

	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 エアロピクス&ストレッチ SEIKO (定員20名) 	9:45～10:30 気功太極拳 矢田 了子 (定員20名)	10:00～10:45 アクティブフローヨガ yukiko (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) 							
10:30													
11:00	11:05～11:50 コアコンディショニング 井町 恵美子 (定員20名)	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 亀尾 友紀奈 (定員20名)	11:00～11:45 リラックスヨガ yukiko (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)							
11:30													
12:00		12:00～12:45 バランス改善ストレッチ 堤 薫 (定員28名)		12:00～12:45 ピラティス セルツァー 正美 (定員28名)		12:00～12:45 ダンスストレッチ Erika (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) 				13:00～13:45 HIPHOPダンス Erika (定員20名) 	13:00～13:45 KPOPダンス HIDE (定員20名) 						
13:30			教室名記載以外の時間は スタジオを利用いただけません。 ※お申込済の通年/定期教室の 開催時間帯除く										
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 HIPHOP入門 HIDE (定員20名) 		
14:30													
15:00	<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> <b>初めての方もお気軽にご参加ください。</b>  <b>★参加方法★</b> 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 <b>購入チケットを提示</b> 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】 クラスにより変動いたします。 【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  <b>★お願い★</b> ・スタジオは <b>教室開始時間の5分前</b> 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。						15:00～15:30 カラダシェイプ 小澤 一博 (定員25名) 						
15:30													15:45～16:15 カラダスッキリ 小澤 一博 (定員25名)
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00						18:00～18:45 ジャズダンス ERIKO (定員20名) 							
18:30													
19:00				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 JAZZHIPHOP ERIKO (定員20名) 							
19:30					19:30～20:15 HIPHOPダンス 木谷 将紀 (定員23名) 								
20:00													
20:30					20:30～21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀 (定員23名) 								
21:00													