



①アウトドアヨガ
10:00~10:45
5F:屋上多目的コート



②BOCA測定(体組成計)
10:00~14:00
2F:トレーニング室



③脂肪燃焼 HIIT トレーニング
11:00~11:45
2F:Sスタジオ

新宿スポーツセンター

2025/10/19(日)

ふれあいフェスタ 開催

イベント詳細

①【アウトドアヨガ】

- ・参加費 500円(税込)
 - ・予約方法 当日9:00より
1階フロントにて整理券を配布。※先着順受付
 - ・定員 20名
 - ・対象年齢 高校生以上の方
- ※雨天時は2階Aスタジオで美ボディヨガに変更。

②【BoCA測定(体組成計)】

- ・参加費 無料
- ・予約方法 当日9:00より2階トレーニング室受付にて整理券を配布。※先着順受付
- ・定員 各回16名
※ご友人・ご家族と一緒に計測する場合1枠2名様まで可能。
- ・対象年齢 高校生以上の方

③【脂肪燃焼 HIIT トレーニング】

- ・参加費 500円
- ・予約方法 当日10:00より
1階フロントにて整理券を配布。※先着順
- ・定員 20名
- ・対象年齢 高校生以上の方