















# ■新宿スポーツセンター 自由参加教室スケジュール(2023年9月～)

2023/9/1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、室内履きをご用意ください。							
10:00			9:30～10:15 氣功太極拳 矢田 了子										
10:30		10:00～10:45 エアロピクス&ストレッチ SEIKO 		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 神山 亜紀子						
11:00							10:45～11:15 カラダシェイプ 神山 亜紀子 						
11:30	11:15～11:45 アロマストレッチ 小澤 一博	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 リラククスヨガ 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							
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							
13:00													
13:30	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 						
14:00													
14:30	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 						
15:00													
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><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> 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					
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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>							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 フリースタイルダンス ERIKO 
19:30			19:15～19:45 カラダスッキリ 小谷野 侅弥	19:00～19:45 ダンスdeシェイプ 時田 るみ子 									
20:00		通年教室 (クラシックバレエ)			19:30～20:15 HIPHOPダンス 木谷 将紀 								
20:30			20:00～20:30 アロマストレッチ 小谷野 侅弥	定期教室 (ベルビック ストレッチ)									
21:00					20:30～21:15 フリースタイルダンス 木谷 将紀 