

2017年10月8日(日)

新宿スポーツセンター

自由参加型教室 / 2階Aスタジオ

祝日プログラムのお知らせ

～11月3日(金) 文化の日 / 11月23日(木) 勤労感謝の日～

	11月3日(金) 文化の日	11月23日(木) 勤労感謝の日
10:00	教室名：リンバストレッチ 時間：10:00～10:50 担当者：堤	
11:00	教室名：ラテンダンス基礎 時間：11:00～11:50 担当者：堤	教室名：はじめてステップ 時間：11:00～11:50 担当者：大越
12:00	教室名：ラテンダンスコンビネーション 時間：12:00～12:50 担当者：堤	教室名：はじめてのサンバ 時間：12:00～12:50 担当者：セルツアー
13:00		教室名：はじめてのポリウッドダンス 時間：13:00～13:50 担当者：セルツアー
14:00	教室名：天空大河 担当者：立岩 時間：14:00～14:50	
15:00	教室名：ボディメンテナンス骨盤体操 担当者：立岩 時間：15:00～15:50	教室名：ヨガ 担当者：浅井 時間：15:00～15:50
16:00		教室名：ハーモニー体操 担当者：浅井 時間：16:00～16:50
17:00	教室名：ボクシングシェイプ 担当者：久松 時間：17:00～17:50	

※内容と参加方法は裏面をご覧ください

レッスン内容紹介

	11月3日(金) 文化の日	11月23日(木) 勤労感謝の日
10:00	リンバストレッチ リフレクソロジーとリンバマッサージ を組み合わせて全身をストレッチしていくクラス	
11:00	ラテンダンス基礎 ラテンダンスの手の動きや足の使い方を 学びながら、南米の様々なダンスの要素を 取り入れた振り付けを楽しむクラス	はじめてステップ はじめてステップエクササイズを行う方向けの 基本クラス 音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います
12:00	ラテンダンスコンビネーション ラテンダンスの音楽と振り付けを楽しむクラス	はじめてのサンバ ブラジルの陽気なサンバの音楽に合わせ 基本のステップを覚えながら楽しく踊りましょう
13:00		はじめてのポリウッドダンス インド映画のダンスシーンで有名なポリウッドダンス 楽しく全身を動かして ゴージャスな振り付けを踊りましょう
14:00	天空大河 日本発のアクション系フィットネスエクササイズ 4つのトレーニングパートが【天・空・大・河】それぞれの世界観を表します 格闘技や武術の動き、型をモチーフにしたコリオを楽しむクラス	
15:00	ボディメンテナンス骨盤体操 ヨガ・気功・整体・コアトレーニングをベースとし 身体機能の向上/改善につなげていきます 血行促進・関節可動域の向上・下半身強化などの効果が期待できます	ヨガ ヨガの基本 太陽礼拝の流れをスムーズに行えるよう 身体の仕組みを説明しながらすすめていきます 負担がかからないよう行って頂き初心者の方でも受けやすい内容です
16:00		ハーモニー体操 静かに動くストレッチで身体全体を強調して動かします 身体の感覚が繊細になり痛みを軽減にアプローチします 身体と心がリラックスできるクラスです
17:00	ボクシングシェイプ 脂肪燃焼を目的とした 格闘技系エクササイズのクラス	
【自由参加型教室 参加方法】		
①フロント横券売機にて (スタジオ+トレーニング室セット券:600円)をお買い求め下さい ②トレーニング室にて利用者登録(初回時のみ)を行い、利用者カードを作成致します ③レッスン開始30分前より受付開始 番号札を受け取ります ④レッスン開始5分前よりAスタジオ入場が可能です ⑤担当インストラクターに番号札を渡してレッスン開始となります		