

# 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

3月21日(水)春分の日

	3月21日(水)春分の日 レッスン名	レッスン内容紹介
10:00		
11:00	教室名：バレエ～コールドに挑戦しよう～ (白鳥の湖第2幕) 時間：11:00～11:50 担当者：中本	通常のバーレッスンに加え、コールドの振り付けを練習します (振り付けは約1分程の長さで難しいステップはありません) 複数の人で揃えて踊る事・白鳥になりきる気持ちよさ を感じましょう！
12:00	教室名：初めてのクラシックバレエ 時間：12:00～12:50 担当者：清水	初心者から上級者まで楽しめる内容の バレエのクラス
13:00	教室名：ピラティス 時間：13:00～13:50 担当者：清水	背骨を動かし体幹を鍛えるクラス
14:00		
15:00	教室名：ボクシングシェイプ 時間：15:00～15:50 担当者：久松	脂肪燃焼を目的とした 格闘技系エクササイズのクラス
16:00	教室名：ZUMBA 時間：16:00～16:50 担当者：久松	ラテン系ダンスと音楽を融合させた ダンスエクササイズのクラス
17:00	教室名：ステップ初級～初中級 時間：17:00～17:50 担当者：大越	ステップ台を使用し昇降運動を 行う有酸素運動のレッスンです 昇降運動のバリエーションを楽しんでいきましょう

※祝日の為トレーニング室でのショートレッスンの実施はございません

参加方法につきましては裏面をご覧ください