

新宿スポーツセンター

自由参加型教室 / 2階Aスタジオ

ゴールデンウィーク祝日プログラムのお知らせ

4月30日(月) / 5月3日(木) / 5月4日(金) / 5月5日(土)

	4月30日(月曜日) 振替休日	5月3日(木曜日) 憲法記念日	5月4日(金曜日) みどりの日	5月5日(土曜日) こどもの日
10:00		教室名:リラックスヨガ 時間:10:00~10:50 担当:西川		
11:00	教室名:ZUMBA 時間:11:00~11:50 担当:久松	教室名:パワーヨガ 時間:11:00~11:50 担当:西川	教室名:アンチエイジングサルサ 時間:11:00~11:50 担当:堤	教室名:ピラティス 時間:11:00~11:50 担当:ゆう 【定員20名】
12:00		教室名:ボディメイク 時間:12:00~12:50 担当:セルツァー	教室名:ラテンダンス「基礎」 時間:12:00~12:50 担当:堤	教室名:ZUMBA 時間:12:00~12:50 担当:ゆう
13:00	教室名:ピラティス 時間:13:00~13:50 担当:ゆう 【定員20名】	教室名:サンバ 時間:13:00~13:50 担当:セルツァー	教室名:ラテンダンス「ベネチア」 時間:13:00~13:50 担当:堤	
14:00	教室名:ZUMBA 時間:14:00~14:50 担当:ゆう			教室名:ボディメイクストレッチ 時間:14:00~14:50 担当:ゆり
15:00		教室名:からだバーンシェイプ 時間:15:00~15:50 担当:時田	教室名:HIP HOP 時間:15:00~15:50 担当:masanori	教室名:大人からはじめるバレエ入門 時間:15:00~15:50 担当:ゆり 【定員20名】
16:00	教室名:ボクシングシェイプ 時間:16:00~16:50 担当:立岩	教室名:ペルビックストレッチ 時間:16:00~16:50 担当:時田	教室名:ディスコダンス 時間:16:00~16:50 担当:masanori	
17:00	教室名:天空大河 時間:17:00~17:50 担当:立岩			教室名:ジャズダンス 時間:17:00~17:50 担当:ERIKO
18:00				教室名:フリースタイル 時間:18:00~18:50 担当:ERIKO
19:00				

※祝日の為トレーニング室ショートレッスンの実施はございません

※ゴールデンウィークの期間中、祝日以外は通常と同じスケジュールで自由参加型教室を実施致します

※レッスン内容は裏面をご覧ください