

# 新宿スポーツセンター

自由参加型教室 / 2階Aスタジオ

7月16日(月) / 祝日プログラムのお知らせ



	7月16日(月曜日)	内容紹介
10:00		
11:00	教室名:ZUMBA 時間:11:00~11:50 担当:久松	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズレッスンのです
12:00	教室名:キックコンディショニング 時間:12:00~12:50 担当:田中	初めての方でも出来るキックボクシングの基礎練習を行うレッスン ストレス解消/シェイプアップの効果もあります
13:00	教室名:ボクシングシェイプ 時間:13:00~13:50 担当: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 気持ちよく汗がかける内容です
14:00	教室名:ファットバーンエクストリーム 時間:14:00~14:50 担当:高橋	脂肪燃焼に効果絶大な有酸素系プログラムです 筋力向上/体力向上にも非常に効果があります オリジナル性溢れるコリオを体感してみてください
15:00	教室名:ボディメンテナンス骨盤体操 時間:15:00~15:50 担当:高橋	ヨガ・気功・整体・コアトレーニングをベースとした身体機能の向上や改善につなげていくクラス
16:00		
17:00		

※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

※参加方法に関しましては裏面をご覧ください