

2018年10月12日(金)

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(土) 文化の日 / 11月23日(金) 勤労感謝の日～

	11月3日(土) 文化の日	11月23日(金) 勤労感謝の日
10:00		教室名：リンパストレッチ 時間：10:00～10:50 担当者：堤
11:00	教室名：コアトレーニング 時間：11:00～11:50 担当者：田中	教室名：ラテンダンス基礎 時間：11:00～11:50 担当者：堤
12:00	教室名：キックコンディショニング 時間：12:00～12:50 担当者：田中	教室名：ラテンダンス応用 時間：12:00～12:50 担当者：堤
13:00		
14:00	教室名：からだバーンシェイプ 時間：14:00～14:50 担当者：時田	教室名：フリースタイル 時間：14:00～14:50 担当者：久松
15:00	教室名：ペルビックストレッチ 時間：15:00～15:50 担当者：時田	教室名：ボクシングシェイプ 時間：15:00～15:50 担当者：久松
16:00	教室名：バレエエクササイズ 時間：16:00～16:50 担当者：上原	
17:00	教室名：バレエ基礎～初級 時間：17:00～17:50 担当者：上原	

※内容と参加方法は裏面をご覧ください

【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自由参加型教室の登録(初回時のみ)を行い、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

	11月3日(土) 文化の日	11月23日(金) 勤労感謝の日
10:00	教室名：コアトレーニング 体幹・インナーマッスルを意識した筋トレクラス	教室名：リンパストレッチ 関節周りの筋肉をほぐし、リンパの流れを促進するストレッチプログラム
11:00	教室名：キックコンディショニング キックボクシングの基礎練習を行います。ストレス解消・シェイプアップ効果もあります	教室名：ラテンダンス基礎 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
12:00	教室名：からだバーンシェイプ 有酸素運動と筋トレを行います 楽しく運動しながら脂肪燃焼を目指すクラス	教室名：ラテンダンス応用 ラテンダンス基礎を取り入れたステップアップクラス
13:00	教室名：ベルビックスストレッチ ベルビック（骨盤）インナーマッスルを効果的に鍛えるプログラム	教室名：ポクシングシェイプ 4種類のパンチ動作と体幹トレーニングで汗を流す有酸素プログラム
14:00	教室名：バレエエクササイズ 未経験・初心者の方でもできるバレエの基本動作を取り入れたストレッチ・エクササイズクラス。	教室名：フリースタイル ストリートダンス基本のリズム取り、アイソレーション、ウェーブ技などの振り付けレッスン
15:00	教室名：バレエ基礎～初級 基本ポジション、ステップなど初心者向けクラス	(空欄)
16:00	(空欄)	(空欄)
17:00	(空欄)	(空欄)