

新宿スポーツセンター 自由参加教室GW特別プログラム表

4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
	10:00~10:50 ボディシェイプサーキット SEIKO IR	10:00~10:50 ピラティス 清水 IR	10:00~10:50 リラックスヨーガ 西川 IR	10:00~10:50 肩すっきりリンパストレッチ		10:00~10:50 コアコンディショニング I 田中 IR	
11:00~11:50 ZUMBA 久松	11:00~11:50 ヨガ SEIKO IR	11:00~11:50 クラシックバレエ 清水 IR	11:00~11:50 パワーヨーガ 西川 IR	11:00~11:50 ラテンダンス基礎 堤 IR	11:00~11:50 フリースタイル 久松	11:00~11:50 キックコンディショニング 田中 IR	11:00~11:50 ZUMBA 久松
12:00~12:50 ボクシングシェイプ 久松	12:00~12:50 肩すっきりリンパストレッチ 堤 IR	12:00~12:50 クラシックバレエ (バーレス) 清水 IR	12:00~12:50 ボディメイク セルツァーIR	12:00~12:50 ラテンダンスコンビネーション 堤 IR	12:00~12:50 ボクシングシェイプ 久松		12:00~12:50 フリースタイル 久松
	13:00~13:50 アンチエイジングサルサ 堤 IR	13:00~14:30 ヴィンヤサヨガ 常盤 IR	13:00~13:50 ピラティス セルツァーIR				13:00~13:50 ピラティス KIKO IR
	14:00~14:50 サルサコンビネーション 堤 IR					14:00~14:50 キックシェイプ 高橋 IR	14:00~14:50 エアロピクス KIKO IR
	15:00~15:50 サルサペア 堤 IR	15:00~15:50 ペルビックストレッチ 時田 IR				15:00~15:50 ボディメンテナンス骨盤体操 高橋 IR	
17:00~18:00 バレトン いずみ	17:00~17:50 キックボクシングエクササイズ 立岩IR						17:00~18:00 バレトン いずみ
	18:00~18:50 Q-Ren ボディメンテナンス 立岩IR						