

# 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

#### 2月12日(月) 建国記念の日 / 振替休日

	2月12日(月)建国記念の日 / 振替休日	レッスン内容紹介
10:00	教室名 : ステップ(初中級) 時間 : 10:00~10:50 担当者 : 大越	音楽に合わせて昇降運動を行います 動きを組み合わせて移動を加えながら 運動量を増やしていく有酸素運動のレッスンです
11:00	教室名 : ボクシングシェイプ 時間 : 11:00~11:50 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
12:00	教室名 : ピラティス 時間 : 12:00~12:50 担当者 : 上原	肩甲骨まわり・背骨・骨盤にフォーカスし インナーマッスルの強化を加えたストレッチ を行い安定性を可動性を高めます
13:00	教室名 : ZUMBA 時間 : 13:00~13:50 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
14:00	教室名 : 天空大河 時間 : 14:00~14:50 担当者 : 立岩	日本初のアクション系フィットネスエクササイズ 4つのトレーニングパートが【天・空・大・河】を 表現します。格闘技や武術の動き・型をモチーフ にしたコリオを楽しむクラスです
15:00	教室名 : ボディメンテナンス骨盤体操 時間 : 15:00~15:50 担当者 : 立岩	ヨガ・気功・整体・コアトレーニングを ベースに行い身体機能の向上や 改善につなげていきます
16:00		
17:00		

※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