

新宿スポーツセンター

自由参加型教室 / 2階Aスタジオ

9月24日(月) / 祝日プログラムのお知らせ



	9月24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
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:ファットバーンエクストリーム 時間:13:00~13:50 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
14:00	教室名:ボクシングシェイプ 時間:14:00~14:50 担当:立岩	エアロビクスの簡単な動きに キックやパンチを取り入れた格闘技系エクササイズ
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:立岩	ヨガ・気功・整体・コアトレーニングをベースに 行う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