

新宿区立元気館スタジオスケジュール

フリー型

当日申込みで何回でもご参加可能です。
(1回 400円)

通年型

低負荷
バランス体操

年間を通じた継続的なクラスです。
(400円×開催回数)

コース型

事前申込制の3ヶ月参加型
(400円×開催回数)

- 通年型クラスは3ヶ月毎に再申込みの必要が無く、退会申請されるまで継続できるクラスです。
- 通年型クラスは先着順にて随時募集しております。
- 満員の表記があるクラスは現在キャンセル待ちです。
- トレーニング室はクラスご参加当日に限り無料でご利用可能です。

2019年7~9月

地下1階 健康スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
8:30	地下1階 健康スタジオ					
9:00	身体ケア体操 8:45~9:30 徳増					
10:00	らくトレ・ストレッチ 9:40~10:25 徳増 ★1	シニア健康体操 9:25~10:25 山田 ★1	らくトレ・ストレッチ 9:30~10:15 徳増 ★1	シニア機能改善 体操 9:30~10:30 徳増 ★1	低負荷バランス体操 9:30~10:30 門田	親子体操 (1歳6ヵ月~3歳) 9:30~10:15 角崎 (SCJ)
11:00	エアロシンプル 10:40~11:25 小室 ★3	フラダンス 10:40~11:40 三浦 ★2	低負荷バランス体操 10:30~11:30 門田	優しい体幹 エクササイズ 10:45~11:15 ★2	ピラティス 10:45~11:45 奥 ★2	幼児体操 (年少) 10:25~11:25 角崎 (SCJ)
12:00	ボディシェイプ 11:40~12:25 小室 ★3	ベビーマッサージ 11:55~12:40 森 幸子	低負荷バランス体操 11:40~12:40 門田	ママ&ベビー エクササイズ 11:35~12:35 森 幸子	ヨガ 12:00~13:00 水田 ★2	幼児体操 (年中) 11:35~12:35 角崎 (SCJ)
13:00	全身ストレッチ 12:35~13:05 小室 ★2	ママフィット withベビー 12:50~13:50 森 容子	リフレッシュムーブ 12:50~13:50 河瀬 ★1	バランス体操 12:45~13:45 田中 ★2	リラクソヨガ 13:15~13:45 水田 ★2	小学生体操 (小学1~3年生) 12:45~13:45 角崎 (SCJ)
14:00	ボディシェイプ 13:20~14:05 田中 ★3	月別特別プログラム 14:00~14:40 ★1	リラクソヨガ 14:05~14:50 長友 ★2	ボールトレーニング 13:55~14:55 田中 ★3	エアロシンプル 14:15~15:00 草野 ★3	エアロシンプル 13:55~14:40 小野 ★2
15:00	アクティブシェイプ 14:20~15:20 田中 ★4	幼児体操 (年中) 15:00~16:00 角崎 (SCJ)	フラダンス 15:10~16:10 三浦 ★2	アクティブシェイプ 15:10~16:10 田中 ★4	骨盤スリム 15:15~16:15 松永 ★2	リラクソヨガ 13:45~14:45 片山 ★2
16:00	キッズ チアリーディング (年中~年長) 15:50~16:50 富永	幼児体操 (年長) 16:10~17:10 角崎 (SCJ)	キッズ空手 (年中~年長) 16:20~17:20 植木	リトル クラシックバレエ (年少~年長) 16:30~17:30 金森	幼児体操 (年少) 16:30~17:30 長島 (SCJ)	クラシックバレエ 15:00~16:00 井内 ★2
17:00	ジュニア チアリーディング (1~6年生) 16:50~17:50 富永	小学生体操 (1年~3年生) 17:20~18:20 角崎 (SCJ)	ジュニア空手 (小学生) 17:20~18:20 植木	姿勢改善ヨガ 17:45~18:30 長友 ★2	小学生 クラシックバレエ (1~3年生) 17:40~18:40 金森	ボディシェイプ 16:40~17:40 田中 ★3
18:00	キッズダンス (年長~小学6年生) 18:00~19:00 小俣	リラクソヨガ 18:35~19:35 石井 ★2	リセット自力整体 18:40~19:40 武者 ★1	骨盤スリム 18:45~19:30 HITOMI ★2	クラシックバレエ 18:00~19:00 野原 ★2	
19:00				クラシックバレエ 18:50~19:50 野原 ★2		
20:00		ピラティス 19:45~20:45 山田 ★2		リラクソヨガ 19:45~20:45 大宅 ★2		

※火曜日月別プログラムのレッスン内容は館内掲示をご確認ください。
※インストラクター都合等により急遽変更となる可能性があります。