新宿区立元気館スタジオスケジュール

フリー型 成人クラスのみ	当日400円お支払で複数クラスご参加可能です。 ※注：（一部の担当者レッスンの参加に制限がございます）	キッズクラス (定員：30名)	感染予防をとりながら通常実施 ※一部のクラスで内容変更

■成人クラスは全て当日参加のフリー型として開催　定員制限　●マットレッスン24名、★アクティブレッスン20名

(※各定員はFIAが推奨する"隣人との間隔を2m四方"、新宿区の感染予防対策を踏まえ、参加人数を設定)

■成人クラスすべてのレッスンにて整理券配布(開始時間の30分前より1階受付にて配布)

2021年7月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:35			らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20 徳増				
9:00							
10:00	らくトレ・ストレッチ● 9:30～10:15 徳増	シニア健康体操● 9:25～10:10 山田	らくトレ・ストレッチ● 9:50～10:35 徳増	シニア機能改善体操● 9:30～10:15 徳増	低負荷バランス体操● 9:30～10:15 門田	親子運動教室 9:30～10:15 SCJ	リラックスヨガ● 9:30～10:15 阿部 注:下記確認
11:00	エアロシンプル★ 10:45～11:30 小室 注:下記確認	フラダンス★ 10:40～11:25 三浦	低負荷バランス体操● 11:05～11:50 門田	ピラティス● 10:45～11:30 金森	ピラティス● 10:45～11:30 奥	幼児運動教室(年少) 10:45～11:30 SCJ	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 10:45～11:30 田中 注:下記確認
12:00	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 12:00～12:45 小室 注:下記確認	ﾍﾞﾋﾞｰﾏｯｻｰｼﾞ● (生後1ヵ月～1歳6ヵ月のお子さんと保護者) 11:55～12:40 森　幸子	低負荷バランス体操● 12:20～13:05 門田	バランス体操● 12:30～13:15 田中 注:下記確認	ヨガ● 12:00～12:45 水田	幼児運動教室(年中) 12:00～12:45 SCJ	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 12:00～12:45 田中 注:下記確認
13:00	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 13:15～14:00 田中 注:下記確認	ﾏﾏﾌｨｯﾄwithベビー● (生後1ヵ月～1歳6ヵ月のお子さんと母親) 13:10～13:55 森　容子	リフレッシュムーブ● 13:35～14:20 河瀬	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 13:45～14:30 田中 注:下記確認	リラックスヨガ● 13:15～13:45 水田	小学生運動教室 13:15～14:00 SCJ	リラックスヨガ● 13:15～14:00 片山 注:下記確認
14:00	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 14:30～15:15 田中 注:下記確認				エアロシンプル★ 14:15～15:00 草野	ｴｸｻｻｲｽﾞ・ストレッチ● 14:30～15:15 スタッフ	リラックスヨガ● 14:30～15:15 片山 注:下記確認
15:00	ｷｯｽﾞﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞ 15:45～16:30 ﾜｾﾀﾞﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ	幼児運動教室(年中) 15:00～15:45 SCJ	フラダンス★ 15:10～15:55 三浦	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 15:00～15:45 田中 注:下記確認	骨盤スリム● 15:30～16:15 松永	リンパ体操● 15:45～16:30 増田	ｸﾗｼｯｸﾊﾞﾚｴ★ 15:45～16:30 井内
16:00	ｼﾞｭﾆｱﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞ 17:00～17:45 ﾜｾﾀﾞﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ	幼児運動教室(年長) 16:15～17:00 SCJ	ｷｯｽﾞ空手 16:25～17:10 植木	リトルクラシックバレエ 16:15～17:00 金森	幼児運動教室(年少) 16:45～17:30 SCJ	ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ・ストレッチ● 17:00～17:45 田中	
17:00	ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 18:15～19:00 ﾚｲヴ　小俣	小学生運動教室 17:30～18:15 SCJ	ｼﾞｭﾆｱ空手 17:40～18:25 植木	姿勢改善ヨガ● 17:30～18:15 長友	小学生クラシックバレエ 18:00～18:45 金森	ｸﾗｼｯｸﾊﾞﾚｴ★ 18:15～19:00 野原	
18:00		リラックスヨガ● 18:45～19:30 椎名	リセット自力整体● 18:55～19:40 武者	骨盤スリム● 18:45～19:30 HITOMI	ｸﾗｼｯｸﾊﾞﾚｴ★ 19:15～20:00 野原		
19:00		ピラティス● 20:00～20:45 山田	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	リラックスヨガ● 20:00～20:45 大宅			
20:00							

【重要】

担当ＩＲ横の注:表示は当日同レッスン、同インストラクターのレッスン参加は1本までとします。

レッスン名横の●、★で定員が異なるのでご注意下さい。

祝日の場合、18：00を超えるフリー型成人のクラスは休講(キッズは開催)