

3ヶ月運動教室スケジュール 春期 (2018年4月～6月)

★3ヶ月運動教室とは★

3ヶ月継続して、カラダを元気に変えましょう！
楽しく、安全で運動効果の高いレッスンを多数ご用意しております。

【ご参加について】

・16才以上(いきいきワクワク健康体操は60才以上)の運動が可能の方。
・フロントにて申込用紙にご記入のうえ、料金をお支払ください。
・動きやすい服装と必要なものをお持ちください(下の表をご確認ください)。
※開始時間10分を過ぎますと、危険防止のため入場をお断りする場合がございます。

【料金】お支払方法を選択出来ます。

回数券:

タップダンス(基礎～コンビネーション)を除く全てのレッスンにご参加いただけ、大変お得！ **有効期間は4月1日から6月末まで。**

3ヶ月登録:

参加レッスンに登録頂き、料金をまとめて払いさせていただきます。お得な料金でご参加いただけます。
(2017年4月より振替制度は廃止になりました。)

都度払い:

	登録	回数券	都度
販売金額	500(400/1,500)円 ×回数	6,000円 (11枚綴)	600(500/1,800)円
1回あたり	500(400/1,500)円	545円	600(500/1,800)円
振替	有り→なし	—	—
利用者	本人のみ	本人のみ	—
利用期限	該当期	該当期	当日中
対象クラス	登録クラスのみ	一部を除き全て※	全て

曜日	持ち物	時間	担当	登録料金	実施予定日													
					4月				5月				6月					
火	かんたんエアロピクス	室内シューズ	10:00～10:45	山崎 知子	¥6,500	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
	パワーラッシュ30	室内シューズ	12:15～12:45	市川 梓	¥6,500	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
	ヨガ60	なし	14:10～15:10	AKI	¥6,500	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
	パワーラッシュ30	室内シューズ	19:20～19:50	櫻井 圭介	¥6,500	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
	ファイティングラッシュ30	室内シューズ	20:00～20:30	櫻井 圭介	¥6,500	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
水	いきいきワクワク健康体操	室内シューズ	9:20～10:20	介護予防運動指導員	¥6,000	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ヨガストレッチ	なし	11:10～12:10	千賀 ちづこ	¥6,500	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	ウォーターラッシュ30	水着 キャップ	11:30～12:00	杉本 貴昭	¥6,500	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	かんたんシェイプアップヨガ20	なし	12:20～12:40	千賀 ちづこ	¥5,200	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	ダイエットクラブ	室内シューズ	19:20～19:50	杉本 貴昭	¥6,500	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	リラクソヨガ45	なし	20:00～20:45	千賀 ちづこ	¥6,500	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
木	ストリートサルサ	室内シューズ	11:00～12:00	YUCCO	¥6,000	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ストリートダンス	室内シューズ	12:15～13:15	YUCCO	¥6,000	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	パワーラッシュ45	室内シューズ	19:20～20:05	黒木 浩一	¥6,000	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	キックシェイプ30	室内シューズ	20:15～20:45	黒木 浩一	¥6,000	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
金	SPARTAN WORKOUT30	室内シューズ	12:15～12:45	星 雄輝	¥6,000	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
	パワーラッシュ30	室内シューズ	19:20～19:50	星 雄輝	¥6,000	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
	ファイティングラッシュ30	室内シューズ	20:00～20:30	星 雄輝	¥6,000	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
土	パワーラッシュ45	室内シューズ	11:15～12:00	黒木 浩一	¥6,500	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	ファイティングラッシュ45	室内シューズ	12:15～13:00	杉本 貴昭	¥6,500	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	アクティブストレッチ30	なし	13:15～13:45	杉本 貴昭	¥6,500	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	タップダンス(基礎)	室内シューズ	18:55～19:25	椿 加奈子	¥3,000			14	21			19	26			16	23	
	タップダンス(基礎～コンビネーション)	室内シューズ	18:55～20:30	椿 加奈子	¥9,000			14	21			19	26			16	23	
日	エアロ&コンディショニング	室内シューズ	10:45～11:30	坂出 哲子	¥6,000	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	マットピラティス30	なし	11:40～12:10	坂出 哲子	¥6,000	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	リラクソヨガ45	なし	12:20～13:05	坂出 哲子	¥6,000	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	ダイエットクラブ	室内シューズ	13:20～13:50	市川 梓	¥6,500	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	パワーラッシュ30	室内シューズ	14:05～14:35	杉本 貴昭	¥6,500	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	キックシェイプ45	室内シューズ	14:50～15:35	杉本 貴昭	¥6,500	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	アクティブストレッチ30	なし	15:45～16:15	杉本 貴昭	¥6,500	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24

Diet Club



4月～新しく始まるDiet Club!

筋力トレーニング&有酸素をバランスよく動いていき、

初心者～中級者まで気軽に参加していただく事が出来ます!!

心拍数をしっかり上げて、

脂肪分解ホルモンと燃焼を促進するミトコンドリアにフォーカス!

継続参加して目標を達成しよう!!

水曜 19:20～19:50 日曜 13:20～13:50 に行きます。

DIS市谷スポーツクラブ

新宿区市谷加賀町2-1-16

TEL 03-3266-3953

営業時間 火～土 9:00～21:00

日・祝 9:00～18:00

※毎週月曜日休館

DIS

市谷スポーツクラブ

DIS市谷スポーツクラブ

検索