

# 3ヶ月運動教室スケジュール 冬期（2020年1月～3月）

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。  
運動を継続して新しい体をてにいれましょう！

## 【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1月4日から3月31日まで**

### 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円/1,600円
1回あたり	500(400/1,500)円	545円	600円/1,600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												
					1月				2月				3月				
					7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	
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	¥5,000												
	パワーラッシュ30	室内シューズ	12:15～12:45	荒井 董	¥6,500												
	ヨガ60	なし	14:10～15:10	AKI	¥6,000												
	パワーラッシュ30	室内シューズ	19:20～19:50	谷口 かおり	¥6,000												
	美カラテFit	室内シューズ	20:00～20:45	星 雄輝	¥6,000												
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												
	ヨガストレッチ	なし	11:00～12:00	江口 わこ	¥6,000												
	ウォーターラッシュ30	水着 キャップ	11:30～12:00	杉本 貴昭	¥6,000												
	シェイプアップヨガ30	なし	12:15～12:45	江口 わこ	¥6,000												
	ダイエットクラブ	室内シューズ	19:20～19:50	杉本 貴昭	¥6,000												
	ヨガ45	なし	20:00～20:45	坂上 明日香	¥6,000												
木	ストリートサルサ	室内シューズ	9:50～10:50	YUCCO	¥6,000												
	ストリートダンス	室内シューズ	11:00～12:00	YUCCO	¥6,000												
	UNIUNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	室内シューズ	12:10～12:55	YUCCO	¥6,000												
	パワーラッシュ45	室内シューズ	19:20～20:05	岡部 雄大	¥6,000												
	キックシェイプ30	室内シューズ	20:15～20:45	星 雄輝	¥6,000												
	アクティブストレッチ30	なし	11:35～12:05	荒井 董	¥6,000												
金	★ダイエットクラブ	室内シューズ	12:15～12:45	杉本 貴昭	¥6,000	★	※	★	※	※	★	※	★	※	★	※	★
	※キックシェイプ30	室内シューズ	12:15～12:45	杉本 貴昭	¥6,000												
	パワーラッシュ30	室内シューズ	19:20～19:50	北村 望	¥5,500												
	ファイティングラッシュ30	室内シューズ	20:00～20:30	北村・金子	¥5,500												
土	パワーラッシュ45	室内シューズ	11:30～12:15	古橋 昂大	¥6,500												
	美カラテFit	室内シューズ	12:30～13:15	杉本 貴昭	¥6,500												
	リラククスストレッチ30	なし	13:35～14:05	熊谷 佳恵	¥6,500												
	タップダンス(基礎～コンビネーション)	室内シューズ	19:15～20:35	椿 加奈子	¥8,000												
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	¥5,000	5											
	マットピラティス30	なし	11:40～12:10	坂出 哲子	¥5,000	5											
	リラククスヨガ45	なし	12:20～13:05	坂出 哲子	¥5,000	5											
	パワーラッシュ45	室内シューズ	13:20～14:05	杉本 貴昭	¥6,000	5											
	ファイティングラッシュ45	室内シューズ	14:20～15:05	杉本 貴昭	¥6,000	5											
	アクティブストレッチ30	なし	15:20～15:50	杉本 貴昭	¥6,000	5											

★オススメクラス★

## リラククスストレッチ



心地よい音楽を聴きながらストレッチと瞑想をしていきます。  
心身ともにリラックスしながら、ゆっくり体を伸ばし、日ごろの疲れをリフレッシュしていきましょう！



美カラテFit  
supported by 日本生命



POWER RUSH

- 筋トレ×カラテで効率的にシェイプアップ。
- 常に丹田（下腹部）を意識することで美しい姿勢・所作を作る。
- カラテ特有の“引く”“止める”の動作が気になる部分を引き締める。
- テンポの良い音楽にあわせるから楽しい！
- バーベルの重さや回数なども、自分のレベルに合わせてられます。
- 全身をバランスよくシェイプアップできます！

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



市谷スポーツクラブ

DIS市谷スポーツクラブ