

ストレス発散やリフレッシュ、“キレイなカラダ”づくりをはじめませんか

REFRESH STUDIO

【リフレッシュスタジオ ご利用の案内】

セントラルスポーツの人気インストラクターによるレッスンに“好きな時”に“何度でも”参加できます！シーズンでレッスン内容がかわるので、飽きずに続けられます。

早稲田
アリーナ
地下1階にて
実施！

年間登録制

参加し放題

¥1,500/年間

レッスン内容のご紹介

全てのレッスンにご参加いただけます

ベーシックヨガ

呼吸法とヨガのポーズを行うことで、心身のバランスを鍛え、身体の内側からリラックスしていきましょう。柔軟性を向上させたい、集中力を高めたい方におすすめ！



リラックスヨガ

簡単なヨガのポーズとストレッチを行うことで心と身体を開放しましょう。“癒しの時間”を過ごしてみませんか。



ボールヨガ

ボールを使うことにより、バランス感覚アップや体幹トレーニングに繋がります。



リラックス&ストレッチ

ストレッチボールを使用して、マッサージや筋膜リリースを中心に、行っていくゆったりとしたクラスです。心身ともにリラックスして、日頃の凝りや疲れをリセットしていきます。



ピラティス

本来のカラダが蘇る、しなやかな身体づくりの基本はここから。深層部の筋肉を鍛え、正しい姿勢で動けるようになるので、脂肪燃焼効果が高まり、身体のラインも整えられ、スタイルがよく見えるようになります。



ダンスエクササイズ

JAZZダンスやHIPHOPダンスの基礎で行うようなストレッチやウォーミングアップから、柔軟性やバランス感覚、リズム感などを養っていくクラスです。ダンスは未経験の方でも安心してご参加いただけます。



ベーシックエアロ

初心者の方も参加しやすく基本の動きからエクササイズしていきます。楽しみながらシェイプアップしましょう。

骨盤調整ストレッチ

動的なストレッチを取り入れて、骨盤や肩甲骨まわりにアプローチをかけ、内側から柔軟で動きやすい身体を目指していきます。身体の歪みを改善したい方にもオススメです。



LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2020.11月-2021.1月

11月	11/9(月)	11/11(水)	11/12(木)	11/16(月)	11/18(水)	11/19(木)	11/25(水)	11/26(木)	11/30(月)
17:00 ? 18:00	池田 骨盤 ストレッチ	池田 ピラティス	坂出 ピラティス	坂出 ベーシック エアロ	池田 リラックス ストレッチ	坂出 ピラティス	池田 ★ダンス エクササイズ	坂出 ピラティス	池田 リラックス ストレッチ
18:30 ? 19:30	池田 リラックス ストレッチ	池田 ★ダンス エクササイズ	坂出 ベーシック ヨガ	坂出 リラックス ヨガ	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ	池田 ピラティス	坂出 ベーシック ヨガ	坂出 リラックス ヨガ

12月	12/2(水)	12/3(木)	12/7(月)	12/9(水)	12/10(木)	12/14(月)	12/16(水)	12/17(木)	12/21(月)	12/23(水)
17:00 ? 18:00	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ	坂出 リラックス ヨガ	池田 ピラティス	坂出 ベーシック ヨガ	池田 骨盤 ストレッチ	池田 ピラティス	坂出 ベーシック ヨガ	坂出 リラックス ヨガ	池田 ★ダンス エクササイズ
18:30 ? 19:30	池田 リラックス ストレッチ	坂出 ピラティス	坂出 ★ベーシック エアロ		坂出 ピラティス	坂出 ★ベーシック エアロ	池田 ★ダンス エクササイズ	坂出 ピラティス	坂出 ★ベーシック エアロ	

1月	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/18(月)	1/20(水)	1/21(木)	1/25(月)	1/27(水)	1/28(木)
17:00 ? 18:00	池田 リラックス ストレッチ	池田 ★ダンス エクササイズ	山中 ポール ヨガ	坂出 ピラティス	池田 ピラティス	山中 ポール ヨガ	池田 ★ダンス エクササイズ	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 ★ベーシック エアロ
18:30 ? 19:30	池田 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ		坂出 ベーシック ヨガ	池田 リラックス ストレッチ		坂出 ベーシック ヨガ	池田 リラックス ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ

★のレッスンは運動用シューズ(室内用)が必要となります。

※2021年2~3月は、リフレッシュスタジオは閉室いたします。※前期は4月オープンの予定です。



■スタジオ利用登録方法(1年間有効)

- 登録料:1,500円/年間
- 必要書類:学生証(教職員証)
登録料分の手数料収納証
- 登録場所:学生会館地下2階(トレーニングセンター)

■スタジオ開室予定(登録者限定の利用です)

レッスン実施日の16:00-20:00

※レッスン開始前と終了後に、ウォーミングアップやクールダウンなど、自由にご利用いただけます。

■レッスン参加方法

スタジオ利用証と学生証(教職員証)をご持参のうえ、開始時間までにお越しください。

※各レッスンは定員制です。定員になり次第、受付終了となります。

※動きやすい服装でお越しください。ヨガマットやボールなどのレッスンアイテムは用意しています。

※当日急なインストラクターの変更、レッスン内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため

※体温を測定の上ご来館ください。

※風邪の症状や発熱がある場合、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、利用を控えてください。

※来館時、レッスン中は、マスクを着用ください。着用されていない方は利用できません。

お問い合わせ/学生部学生生活課(学生会館トレーニングセンター受付)

TEL 03-3203-4114(内線3966) URL <http://www.waseda.jp/student/gakusei/trainingcenter.html>