

早稲田アリーナ地下1階にて実施！

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
内容が変わるので、飽きずに続けられます。

レッスンスケジュール 2023.4月-7月

4月	12(水)	13(木)	19(水)	20(木)
17:15 ～ 18:15	坂出 リラックス ヨガ	池田 リラックス ストレッチ	坂出 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ
18:30 ～ 19:30	★ベーシック エアロ	池田 ピラティス	坂出 ベーシック ヨガ	池田 ★ダンス エクササイズ



6月	7(水)	8(木)	14(水)	15(木)	21(水)	22(木)	28(水)	29(木)
17:15 ～ 18:15	坂出 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	池田 ★ダンス エクササイズ	坂出 ピラティス	池田 ピラティス	坂出 リラックス ヨガ	池田 リラックス ストレッチ
18:30 ～ 19:30	坂出 ベーシック ヨガ	池田 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 ベーシック ヨガ	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 ★ベーシック エアロ	池田 ★ダンス エクササイズ

7月	5(水)	6(木)	12(水)	13(木)
17:15 ～ 18:15	坂出 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	池田 ピラティス
18:30 ～ 19:30	坂出 ベーシック ヨガ	池田 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

★のレッスンは運動用シューズ(屋内用)が必要となります。

■スタジオ利用登録方法

【登録日より当該年度末(3月31日)まで有効】

・登録料：1,500円

※支払い後の登録料はいかなる場合でも返金等の対応は行いません。
(例：日程の変更や中止に伴い、予定されていたレッスンの回数が実施されなかった等)

- ・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)

■レッスン参加方法

スタジオ利用証をご持参のうえ、開始時間までにお越しください。

※しっかりした感染対策をしたうえで、対面実施で行います。

※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。

※レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。(安全上)

※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。

※感染状況等に応じて、日程・定員等の変更や中止が生じる可能性があります。

■感染拡大防止のため

※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。

※感染状況等に応じてマスク着用を推奨する場合があります。

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72-3966)

URL <https://www.waseda.jp/inst/student/facility/refreshstudio>