

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 2025.4-7

時間	4月		5月					
	23(水)	24(木)	14(水)	15(木)	21(水)	22(木)	28(水)	29(木)
17:15 ～ 18:15	坂出 ピラティス	安齋 ★エンジョイ エアロ	坂出 ★ベーシック エアロ	安齋 コア トレーニング	坂出 ベーシック ヨガ	安齋 骨盤 ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	安齋 リラックス ストレッチ
18:30 ～ 19:30	坂出 ベーシック ヨガ	安齋 骨盤 ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	安齋 リラックス ストレッチ	坂出 ピラティス	安齋 コア トレーニング	坂出 ★ベーシック エアロ	安齋 骨盤 ストレッチ

時間	6月								7月			
	4(水)	5(木)	11(水)	12(木)	18(水)	19(木)	25(水)	26(木)	2(水)	3(木)	9(水)	10(木)
17:15 ～ 18:15	坂出 ピラティス	安齋 コア トレーニング	坂出 ★ベーシック エアロ	安齋 骨盤 ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ	安齋 リラックス ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	安齋 コア トレーニング	坂出 ピラティス	安齋 ★エンジョイ エアロ	坂出 ★ベーシック エアロ	安齋 骨盤 ストレッチ
18:30 ～ 19:30	坂出 ベーシック ヨガ	安齋 ★エンジョイ エアロ	坂出 リラックス ヨガ	安齋 リラックス ストレッチ	坂出 ピラティス	安齋 コア トレーニング	坂出 ★ベーシック エアロ	安齋 骨盤 ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ	安齋 リラックス ストレッチ	坂出 リラックス ヨガ	安齋 コア トレーニング

★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、開始時間までに早稲田アリーナ地下1階
多目的運動場にお越しください。

※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(スポーツウェアなどをお勧めします)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。

※安全のため、レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。

※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。

※やむを得ない事情により、日程・定員等の変更や中止が生じる可能性があります。

※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、
利用をお控えください。

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)

E-mail trainingcenter@list.waseda.jp



Japanese



English