

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。



リラックス&ストレッチ

ストレッチポールを使用して、マッ
サーージや筋膜リリースを中心と
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 4月-7月

4月	4/10(水)	4/17(水)	4/22(月)	4/24(水)
17:00 ~ 18:00			坂出 ピラティス	
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 エアロ	池田 リラックス& ストレッチ



多彩な
ヨガレッスンで
心と身体を
リフレッシュ!

5月	5/7(火)	5/9(木)	5/14(火)	5/16(木)	5/21(火)	5/23(木)	5/28(火)	5/30(木)
17:00 ~ 18:00	池田 リラックス& ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ		坂出 ベーシック エアロ	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	坂出 ベーシック ヨガ
18:30 ~ 19:30	池田 ダンス エクササイズ	坂出 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ		池田 リラックス& 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	

リズムに乗って
楽しみながら
シェイプアップ!



6月	6/4(火)	6/6(木)	6/11(火)	6/13(木)	6/18(火)	6/20(木)	6/25(火)	6/27(木)
17:00 ~ 18:00	池田 リラックス& ストレッチ	坂出 ベーシック ヨガ	池田 ピラティス	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 リラックス& ストレッチ	坂出 ピラティス
18:30 ~ 19:30	池田 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		池田 リラックス& 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	7/1(月)	7/3(水)	7/8(月)	7/10(水)	7/17(水)
17:00 ~ 18:00	坂出 リラックス ヨガ	坂出 ピラティス	坂出 ピラティス		
18:30 ~ 19:30	坂出 ベーシック エアロ	坂出 ベーシック ヨガ	坂出 ベーシック ヨガ	池田 ピラティス	池田 骨盤 ストレッチ



※2019年8~9月は、リフレッシュスタジオは閉室いたします。

★後期は10月にオープン予定です。

■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
- 必要書類: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。ヨガマットやポ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。

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 03-3205-1909 営業時間 月~土/10:00~21:00 日・祝/12:00~19:00