

# 予定表

■全講座休講日 ■一部講座休講  
 この他にも都合により、休講や代講となる場合がありますのでご了承ください。  
 詳細はウェブサイトをご確認ください。

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和7年  
1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

工事に伴う一部講座休講について

・新宿コズミックセンター工事に伴い、令和7年1月9日(木)～2月15日(土)の期間、第一武道場、第二武道場、小体育室の講座は一時休講となります。予めご了承ください。  
 ※休講となる講座は内ページの🚧が対象となります。

## ご注意

- 講座開始時刻以降の入場は、講座の進行および安全管理の観点から、お断りします。
- 講師の都合により、やむを得ず代行や休講となる場合があります。予めご了承ください。
- 貴重品は自己管理をお願いします。1階・地下1階の貴重品ロッカーをご利用ください。
- 講座会場内での、録音・録画はお断りします。
- 安全上、同伴が認められている講座以外、お子さまを連れての参加はできません。
- 医師に運動を止められている方、体調のすぐれない方の参加はできません。
- 妊娠している方は、医師の承諾を得ていること、講座前に講師に妊娠していることを伝えること、自己責任で参加していただくことをご確認ください。
- 当講座はケガや盗難などの損害に対する保険には加入していません。スポーツ安全保険等の加入をお勧めします。
- 回数券の払い戻しは有効期限内かつ同一発行日のものに限り、回数券購入額-(使用枚数×1回券参加料)で算出された額を窓口で返金します。



## 新宿コズミックセンター

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2  
 TEL:03-3232-7701

- 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」3番出口から徒歩約3分
- JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」から徒歩約15分
- JR山手線「新大久保駅」から徒歩約15分
- 都営バス池86・早77・高71系統「新宿コズミックセンター前」から徒歩約2分

公益財団法人 新宿未来創造財団

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

# いつでもレガスポ!

新宿コズミックセンター  
 スポーツプログラム

令和6年10月～令和7年3月 高校生以上対象

※親子向け講座は乳幼児の年齢制限あり



月曜日  
 土曜日

1回からでも気軽に受けられる  
 スポーツプログラムが **全40講座**

簡単申込みで続けて受けられる **短期講座も開講予定!**

詳細は広報紙やウェブサイトをご確認ください。

託児サービス  
 (事前予約制)

託児1回▶400円

### いつでもレガスポ!参加方法

原則事前予約制。各プログラム開催1週間前の正午～前日までに、新宿未来創造財団ウェブサイトからご予約ください。当日先着順でも参加する事が出来ます。詳しくは、新宿コズミックセンターへお問い合わせください。

※受付時間より早く来てても  
 ご案内はできません

### 講座で使用するマットについて

マットが必要な講座では、ヨガマットやバスタオルをお持ちください。各会場でマットの貸し出しもありますが、ご使用後の消毒作業にご協力をお願いいたします。

ワンコインで健康づくり  
 1回▶500円

気軽に無理なく続けられる!  
 チケットは券売機で販売。  
 お得な回数券もあります。

障がいのある方の  
 介助者は1名無料



# いつでもレガスポ!

月から土まで

事前予約制(各プログラム定員あり)となります。  
 詳細はウェブサイトをご覧ください。  
 講座の進行および安全管理上、講座開始後の入場はお断りします。

パンフレットの見方

- 赤色 脂防燃焼系
  - 水色 プール
  - 緑色 ヨガ・ピラティス
  - 黄色 親子でいっしょに!
  - ピンク色 ストレッチ・フラダンス・気功太極拳
- ★の数で運動量・強度の目安が分かります。  
 ★☆☆ ゆったりした動作やストレッチ中心の易しい講座  
 ★★☆☆ 少し体を動かしたい方向けのスタンダードな講座  
 ★★★ 脂防燃焼やトレーニングをしたい方向けのアクティブな講座

## 月

**カラダ!調整ストレッチ** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [タ]  
 [会場]多目的室 [講師]薩山雅之  
 気になる足腰をケア!柔軟性や体力・筋力を高めていきます。膝や腰が痛い方、なかなか動けない方でも参加できます。足腰から健康になりましょう!

**コンディショニングストレッチ(初級)** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [タ]  
 [会場]小体育室 [講師]高橋優美  
 体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。  
 ☀️ 1/20~2/3までは休講となります。

**ヨガエクササイズ** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ]  
 [会場]多目的室 [講師]長友珠紀  
 身体への意識を高めひとつひとつのポーズを丁寧にを行います。力強くしなやかな身体へと導きます。

**ゆったり骨盤体操** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [タ]  
 [会場]第二武道場 [講師]あかり  
 身体調整ストレッチや体操で、骨盤・身体のゆがみをリセット。不調を軽減、予防します。  
 ☀️ 1/20~2/3までは休講となります。

**全身筋力トレーニング** 強度★★★  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [靴]  
 [会場]小体育室 [講師]田中和幸  
 運動強度調整可能な全身トレーニングとストレッチを行うことで、ストレス軽減や姿勢改善を目指します。健康的な身体を手に入れましょう!  
 ☀️ 1/20~2/3までは休講となります。

**レガスポ!詳細はこちら!**  
 各講座の予約方法や講座情報、紹介動画が確認できます!

**レガスポ!予約はこちら!**  
 ※予約システムの使い方、重要事項は上記詳細サイトより確認できます!

**LINEの登録をお願いします!**  
 短期レガスポ!の募集や急な休講など、レガスポ!の情報を発信しています。

## 火

**朝ヨガ** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ]  
 [会場]多目的広場 [講師]ワカバ  
 朝ヨガで深呼吸したり体を動かしたりして血行を促進させ、日中の集中力アップ、やる気の向上など一日のパフォーマンスを高めましょう。

**お腹すっきりピラティス** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ]  
 [会場]第二武道場 [講師]chiyo  
 骨盤底筋を鍛えてお腹回りを引き締めます。肩こり・腰痛予防に、初めての方も楽しく姿勢改善をしましょう。  
 ☀️ 1/21~2/4までは休講となります。

**チューブ de トレーニング** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ]  
 [会場]多目的広場 [講師]尾崎伊奈  
 ゴムチューブの伸縮を利用した筋肉トレーニング。強度を調整できるため、無理のないトレーニングができます。

**女性のための癒やしヨガ** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [靴] [靴]  
 [会場]第二武道場 [講師]鈴木菊  
 出産や加齢に伴う不調の改善を目指します。忙しい日常から離れ、自分の時間を楽しみましょう。  
 ※乳幼児同伴可のクラスです。ご了承の上ご参加ください。  
 幼:生後2ヶ月~1歳6ヶ月対象  
 ☀️ 1/21~2/4までは休講となります。

**アクアウォーク&ダンス** 強度★☆☆  
 [受付]13:40~13:55 [講座]14:00~14:50 [妊]  
 [会場]プール [講師]セルツァー  
 音楽に合わせて体を動かし、脳も体も活性化!リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。

**気功太極拳** 強度★☆☆  
 [受付]13:55~14:10 [講座]14:15~15:15  
 [会場]小体育室 [講師]栗小平  
 気功法を用いた体内の気血の流れを整え、太極拳の流麗な動きで転倒防止、良いバランス感覚を作り上げます。  
 ☀️ 1/21~2/4までは休講となります。

**スッカリ!ボクシング** 強度★★★  
 [受付]13:55~14:10 [講座]14:15~15:15 [靴]  
 [会場]多目的広場 [講師]里見昌斗  
 音楽に乗ってパンチ・キックを決めたら気分はボクサー!脂防燃焼やストレス解消に効く本格的なボクシングプログラム。

**コンディショニングストレッチ(中級)** 強度★★★  
 [受付]18:55~19:10 [講座]19:15~20:15 [マ] [タ]  
 [会場]多目的室 [講師]高橋優美  
 体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。  
 ※月曜日のコンディショニングストレッチ(初級)よりアクティブな講座です。

## 水

**健康ストレッチ** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ]  
 [会場]小体育室 [講師]長友珠紀  
 筋肉のこわばりをほぐし、首・肩・腰まわりの辛さや全身疲労感などの不調を改善します。  
 ☀️ 1/15~2/12までは休講となります。

**ピラティス入門** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [タ]  
 [会場]多目的室 [講師]あかり  
 呼吸を楽しみ、身体の使い方を覚えて、体幹の安定を図ります。持久力・集中力を高め、手足の重さに振り回されない身体を作りましょう!

**骨盤調整ヨガ** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [靴] [靴]  
 [会場]多目的室 [講師]鈴木菊  
 日々の習慣によりアンバランスになった骨盤周辺の筋肉を鍛えて、全身の血行促進と姿勢改善を目指します。  
 ※乳幼児同伴可のクラスです。ご了承の上ご参加ください。  
 幼:生後2ヶ月~1歳6ヶ月対象

**リフレッシュ・ヨーガ** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ]  
 [会場]第二武道場 [講師]ワカバ  
 呼吸と動作を合わせながら体に英気を養い、心の静けさを感じる時間を作ります。自分をチューニングしその日を過ごす、一日の流れが良くなります。  
 ☀️ 1/15~2/12までは休講となります。

**ハワイアンフラ** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [妊]  
 [会場]小体育室 [講師]Mao  
 心地よいハワイアンのメロディーに乗って、体幹が無理なく鍛えられ、脳も活性化。一緒に、心と身体にご褒美を!  
 ※筆記用具をお持ちください。  
 ☀️ 1/15~2/12までは休講となります。

**スッカリ!ボクシング** 強度★★★  
 [受付]18:50~19:05 [講座]19:10~20:10 [靴]  
 [会場]多目的室 [講師]里見昌斗  
 音楽に乗ってパンチ・キックを決めたら気分はボクサー!脂防燃焼やストレス解消に効く本格的なボクシングプログラム。

**姿勢をととのえるアクティブヨガ** 強度★☆☆  
 [受付]18:55~19:10 [講座]19:15~20:15 [マ]  
 [会場]多目的広場 [講師]今田智子  
 日常動作のくせを見直し筋力アップへ。見た目も気分もさわやかな「美姿勢」をめざしましょう。

## 木

**ボディコントロール** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [タ] [妊] [託]  
 [会場]第二武道場 [講師]セルツァー  
 ヨーガ・ピラティス・コアトレーニングなどの要素を取り入れ、日常的に必要な筋力や柔軟性・正しい姿勢・バランス能力を向上させます。  
 ☀️ 1/9~2/13までは休講となります。

**ダンベル筋トレ&ストレッチ** 強度★★★  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [託]  
 [会場]小体育室 [講師]tae  
 リズムに合わせ、ダンベル運動で全身の筋力をバランスよく鍛え、引き締まった身体をつくります。  
 ☀️ 1/9~2/13までは休講となります。

**アクアエクササイズ** 強度★☆☆  
 [受付]9:40~9:55 [講座]10:00~10:50 [妊] [託]  
 [会場]プール [講師]岡田由記子  
 膝や腰に負担をかけない水中運動で脂防燃焼&体力アップ!

**代謝UPピラティス** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [妊] [託]  
 [会場]第二武道場 [講師]ナオコ  
 肩こりや冷え性対策のエクササイズで身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え、全身をスッカリ引き締めましょう。  
 ☀️ 1/9~2/13までは休講となります。

**チャレンジエアロ** 強度★★★  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [靴] [託]  
 [会場]小体育室 [講師]早川美奈子  
 心も身体もリフレッシュ!楽しく、気持ち良く全身を動かして代謝の良い身体をつくります。  
 ☀️ 1/9~2/13までは休講となります。

**ZUMBA GOLD** 強度★☆☆  
 [受付]12:30~12:45 [講座]12:50~13:50 [靴]  
 [会場]多目的室 [講師]小坂恵美  
 ラテン・ディスコ・ベリーなど、さまざまな踊りを融合したダンスフィットネスです。フィットネス初心者、ダンス初心者、アクティブアダルトの方などが対象です。一緒に爽快な汗をかきましょう!

**ゆがみを整えるペルビックストレッチ** 強度★☆☆  
 [受付]13:55~14:10 [講座]14:15~15:15 [マ] [タ]  
 [会場]多目的室 [講師]長友珠紀  
 骨盤周りのインナーマッスルをほぐし効果的に鍛え、身体のバランスを整えます。



## 金

**ベーシックヨガ** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [マ] [妊] [託]  
 [会場]多目的室 [講師]MIWA  
 コリや痛みの改善を!居心地の良い体作りを目指しながら行うポーズで呼吸が深まり、心のバランスが広がります。

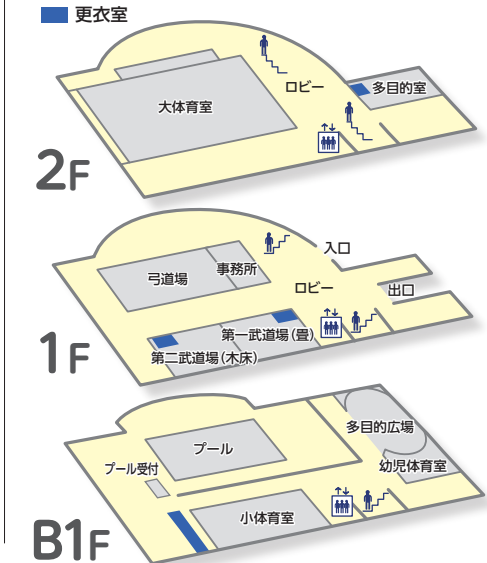
**笑顔になるボイストレーニング&ストレッチ** 強度★☆☆  
 [受付]9:10~9:25 [講座]9:30~10:30 [妊] [託]  
 [会場]第一武道場 [講師]田上智恵  
 身体の構造に基づいたボイスノウハウのポイントを体感しながら、ストレスの解消と歌唱力アップにつなげます。  
 ☀️ 1/10~2/14までは休講となります。

**骨盤体操** 強度★☆☆  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [幼] [妊] [託]  
 [会場]第一武道場 [講師]岡田由記子  
 骨盤環境を整え、歪みのない美しい健康ボディを手に入れましょう!  
 ※乳幼児同伴可のクラスです。ご了承の上ご参加ください。  
 幼:生後2ヶ月~1歳対象  
 ☀️ 1/10~2/14までは休講となります。

**チャレンジヨガ** 強度★★★  
 [受付]10:35~10:50 [講座]10:55~11:55 [マ] [託]  
 [会場]多目的室 [講師]MIWA  
 安全で効果的に筋力や柔軟性が高まるアプローチを行います。チャレンジングなポーズへの取り組みを楽しむことで、心身ともにリフレッシュを!

**癒やしのフラダンス** 強度★☆☆  
 [受付]13:55~14:10 [講座]14:15~15:15  
 [会場]多目的室 [講師]石黒晴美  
 楽しく踊りながら、筋力トレーニングや脳トレ、身体のバランス改善を!愛溢れるハワイアンミュージックに心身ともに癒やされましょう。  
 ※未経験~初心者向け講座

## 会場図



## 土

**はじめてのヨーガ** 強度★☆☆  
 [受付]9:00~9:15 [講座]9:20~10:20 [マ]  
 [会場]多目的室 [講師]大内かおり  
 基本的なポーズをやり込む入門クラスです。ヨーガを通して心身のコンディショニングを整えましょう。

**コンディショニングストレッチ(初中級)** 強度★☆☆  
 [受付]9:00~9:15 [講座]9:20~10:20 [マ] [タ]  
 [会場]小体育室 [講師]高橋優美  
 体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。  
 ☀️ 1/11~2/15までは休講となります。

**プレス・エクササイズ** 強度★☆☆  
 [受付]9:00~9:15 [講座]9:20~10:20 [マ] [妊]  
 [会場]多目的広場 [講師]岡田由記子  
 呼吸筋を鍛えて身体の中から活性化。基礎代謝も免疫力もUP!

**親子リトミック(3B体操)①** 強度★☆☆  
 [受付]9:00~9:15 [講座]9:20~10:20  
 [会場]幼児体育室 [講師]長谷川香織  
 乳幼児期のお子さまの成長に合わせて、保護者の方と一緒に音楽に合わせて遊びながら、さまざまな運動をする講座です。  
 ※1歳(歩けるお子様)~未就学児対象 ※②と内容同じ

**気功太極拳** 強度★☆☆  
 [受付]10:30~10:45 [講座]10:50~11:50  
 [会場]多目的室 [講師]閻洪亮  
 気功法を用いた体内の気血の流れを整え、太極拳の流麗な動きで転倒防止、良いバランス感覚を作り上げます。

**脂防燃焼エアロ** 強度★★★  
 [受付]10:30~10:45 [講座]10:50~11:50 [靴]  
 [会場]小体育室 [講師]高橋優美  
 ローインパクトで、筋肉のコンディショニングを整え行う有酸素運動です。爽快な汗をかきましょう!  
 ☀️ 1/11~2/15までは休講となります。

**ヨーガ** 強度★☆☆  
 [受付]10:30~10:45 [講座]10:50~11:50 [マ]  
 [会場]多目的広場 [講師]大内かおり  
 ポーズのバリエーションを楽しみながら、精神の安定と身体の調整を行います。

**親子リトミック(3B体操)②** 強度★☆☆  
 [受付]10:30~10:45 [講座]10:50~11:50  
 [会場]幼児体育室 [講師]長谷川香織  
 乳幼児期のお子さまの成長に合わせて、保護者の方と一緒に音楽に合わせて遊びながら、さまざまな運動をする講座です。  
 ※1歳(歩けるお子様)~未就学児対象 ※①と内容同じ

**会場ごとの更衣室**  
 2F 多目的室……………会場内  
 1F 武道場……………会場内  
 B1F プール……………会場併設  
 小体育室・多目的広場………プール受付横  
 幼児体育室  
 ロッカーご利用には100円玉(リターン式)が必要です。貴重品は1F、B1Fの貴重品ロッカーをご利用ください。

**託児サービス(事前予約制)** 託 マークのプログラムで実施  
 プログラム参加中、コスミックセンター幼児体育室で保育士がお子様をお預かりします。  
 ◆対象プログラム: 託 マーク付きのプログラム  
 ◆定員: 各時間帯(下記①および②)6名( 託 マーク付きプログラム合計)  
 ◆時間: ①9:30~10:30 ②10:55~11:55  
 ◆対象: 6ヶ月から未就学児までのお子様  
 ◆料金: 1人1回(1講座)400円。券売機にて託児券(当日限り有効)をご購入ください。  
 ※「託児予約」は「プログラム受講予約」ではありません。「プログラム受講予約」とは別に「託児予約」にお申込みください。どちらも先着順での受付となります。  
 ※「託児予約」が完了していない方はお預かりできません。  
 ※体調のすぐれないお子様はお預かりできません。

**マ** ヨガマットまたはバスタオル持参(マット貸出有)  
**タ** スポーツタオル持参 汗ふき用と別に、肩幅程度の長さのもの  
**靴** 室内運動靴持参  
**幼** 乳幼児同伴可 安全上、お子様保護者の方から離れないようお願いいたします。  
**妊** 女性限定講座 **妊** 妊婦参加可 (※裏面の注意事項を必ずご確認ください)  
**託** 託児サービスあり ※要事前予約  
**☀️** 講座休止期間あり(※裏面の詳細をご確認ください)  
**プールプログラム参加のご注意**  
 ※水泳帽と水着を必ずご着用ください。 ※水中には講師の指示があるまで入らないでください。  
 ※プログラム開始前・終了後の遊泳は別料金です。