

品川健康センター 11月 特別プログラム

3日(金・祝)		23日(木・祝)			28日(火)		29日(水)	
スタジオ1	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	BMスタジオ	スタジオ1	BMスタジオ
9:15~10:00 はじめてエアロ 井草							イベント 9:30~10:30 STEP入門 竹内	
10:00 ↑配布9:05 定員60名		9:45~10:45 はじめてエアロ60 松岡		¥10:00~11:00 家族でベビーヨガ 伊藤	9:30~10:30 脂肪燃焼エアロ60 井草			
10:30 ¥10:30~11:30 グループパワー TOMO×RYU×小林	10:15~11:00 かんたんピラティス 井草	↑配布9:15 定員60名			スタジオ発表 10:45~11:30 ダンベル体操 井草		10:55~11:40 はじめてエアロ45 井草	
	↑配布9:45 定員25名	11:00~12:00 骨盤ストレッチ 松岡		¥11:30~12:30 家族でベビーヨガ 伊藤			12:00~12:45 アロマストレッチ 紗織	12:00~13:00 ピラティス 井草
	11:30~12:30 バレトン 紗織	↑配布10:30 定員50名					スタジオ発表 13:20~14:05 バレトン 紗織	
¥12:00~13:00 グループファイト TOMO×RYU×関川	↑配布11:00 定員23名	12:30~13:30 大極舞 入倉						
		↑配布12:00 定員60名						
		14:00~15:00 ZUMBA NINIE	13:45~14:45 ヨーガ 入倉		14:30~15:15 バレトン スタンディングフロー Jin	14:30~15:15 フィットネスタイチー 花村	14:30~15:15 はじめてエアロ45 宮本	
13:30~14:30 ZUMBA NINIE		↑配布13:30 定員60名	↑配布13:15 定員25名		スタジオ発表 15:30~16:15 サルサエクササイズ 花村			
↑配布13:00 定員60名		15:15~16:15 グループセンチター 日比野						
		↑配布14:45 定員50名						
15:00~15:50 パワーヨガ 小松		16:45~17:45 グループファイト 小林×関川						
↑配布14:30 定員50名		↑配布16:15 定員60名						
16:00~16:45 骨盤調整ヨガ 小松								
↑配布15:30 定員50名								
17:00~18:00 かんたんピラティス 坂本								
↑配布16:30 定員50名								
スケジュールの見方		<h2>NEWレッスン 大極舞</h2> <p>中国の伝統武術や大極拳などをベースに音楽に合わせて舞うダンスエクササイズプログラムです</p> <p>23日 12:30~ 担当:入倉</p>						
	初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです!							
	配布時間にフロントにて参加券を配布致します。参加券はスタジオに入る順番ではございません。							
フリー教室	500円の利用料内でご参加いただけます!							
コース型教室	コース型教室は、有料です! 参加ご希望の方は、フロントまで。							
¥	有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。							

23日 CENTERGY

15:15~16:15
体幹部の強化!
柔軟性の向上に
オスズメのレッスン☆
担当:日比野

fight

16:45~17:45
一緒に跳びましょう!
Let's Move
担当:小林×関川

29日 POWER fight

20:00~20:45
小林

21:00~22:00
関川×小林

脂肪を燃やしましょう!

ZUMBA ZUMBA

3日 13:30~
NINIE 2Days
23日 14:00~

★フリープログラムのご案内★

骨盤ストレッチ	×	骨盤の位置を矯正する動きを取り入れ、身体の内側からキレイにするクラスです。
かんたんピラティス	×	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化するクラスです。
スタンディングフローピラティス	×	音楽に合わせてピラティスを行います。前半はスタンディングで行い、後半はマットを使用します。
ダンベル体操	○	ダンベルを使用してエクササイズをすることで筋肉に刺激を与え、心身共にリフレッシュします。
ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えるクラスです。
バレトン スタンディングフロー	×	もうひとつのバレトン。バレエパートのみで進行します。柔軟性の向上とコアを強化します。
健康体操	○	リズム体操でカラダをほぐしたり、エクササイズを行います。脳トレも行います！
はじめてエアロ	○	簡単な動きを用いて、楽しみながらシェイプアップします。走る・ジャンプの動作は行いません。
STEP入門	○	ステップ台の昇降運動を繰り返し、基本的なフットパターンを楽しむ入門クラスです。
STEP初級	○	ステップ台の昇降運動を繰り返し、基本的なフットパターンを楽しむクラスです。
フィットネスタイチー	×	太極拳(タイチー)にフィットネスの要素を加えたプログラム。呼吸を意識し、体のバランスを整え、痩せやすく強い身体を作ります。
サルサエクササイズ	○	ジャズやソウル、ロックなどの要素が融合したラテンベースのダンス。楽しく動いてシェイプアップに最適です。
大極舞	×	中国の伝統武術や大極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。
バレトン	×	フィットネス、バレエ、ヨーガの要素を組み合わせた全身コンディショニングプログラムです。
骨盤調整ヨガ	×	簡単なヨガのポーズで骨盤の位置を調整していくクラスです。
ダンベル体操	○	ダンベルを使用してエクササイズをすることで筋肉に刺激を与え、心身共にリフレッシュします。
ZUMBA	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
難易度★★	靴	内容
グループセンチジー	×	ヨーガとピラティスを融合させたクラスです。体幹部の強化やバランス、柔軟性を養います。
パワーヨーガ	×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れたクラス。体力向上・引き締めを目指します。
マーシャルワークアウトX	○	格闘技のパンチやキックの動きを取り入れ、コンビネーションを楽しむストレス解消クラスです。
難易度★★★	靴	内容
脂肪燃焼エアロ60	○	弾む動きも織り交ぜながら、ダイナミックに行く、初級～中級者向けのクラスです。
グループファイト	○	格闘技とボクシングの動きを融合させ、心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消を目指します。
グループパワー	○	バーベルを使いながら簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。



【休館日のご案内】

11月25日(土)



小出IRレギュラーレッスンスター

金曜日 21:15~22:00

美女と一緒に筋トレしませんか??

