

# 品川健康センター 2021年度「第1期コース型教室」申込状況

| コース名           | No             | 曜日    | 開始時間  | 定員    | 空き状況 | 残り人数 | コース名 | No    | 曜日     | 開始時間  | 定員    | 空き状況  | 残り人数  | 曜日    | 開始時間 | No    | 定員    | 空き状況  | 残り人数  |       |       |      |      |    |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|----|
| 体感             | ダンベル&シェイプストレッチ | 50    | 月     | 11:55 | 25   | 空き有り | 9名   | 親子    | 親子ヨーガ★ | 122   | 火     | 9:45  | 12    | 満員御礼  | 月    | 10:00 | 初級    | 201   | 満員御礼  |       |       |      |      |    |
|                | シェイプ&ストレッチ     | 51    | 水     | 20:15 | 25   | 満員御礼 |      |       | 123    | 木     | 9:30  | 12    | 満員御礼  |       |      | 11:05 | 初級    | 202   | 残り僅か  | 1名    | 16:00 | ※302 | 満員御礼 |    |
|                | モーニングストレッチ     | 52    | 火     | 9:30  | 12   | 満員御礼 |      |       | 124    | 火     | 12:15 | 20    | 満員御礼  |       |      | 18:00 | 初心者   | 203   | 満員御礼  |       | 17:55 | 303  | 残り僅か | 4名 |
|                | 健康リズム体操        | 53    | 火     | 13:45 | 25   | 満員御礼 |      |       | 125    | 金     | 14:30 | 20    | 空き有り  | 9名    |      | 19:00 | 初級    | 204   | 満員御礼  |       | 19:00 | 304  | 残り僅か | 2名 |
|                | はじめて健康体操★      | 54    | 木     | 15:30 | 12   | 満員御礼 |      |       | 126    | 水     | 14:00 | 20    | 空き有り  | 6名    |      | 20:05 | 初心者   | 205   | 満員御礼  |       | 20:05 | 305  | 残り僅か | 2名 |
|                |                | 55    | 木     | 16:50 | 12   | 残り僅か | 5名   |       | 127    | 水     | 15:40 | 20    | 満員御礼  |       |      | 21:10 | 初級    | 206   | 満員御礼  |       | 21:10 | 306  | 残り僅か | 4名 |
|                | すっきり健康運動★      | 56    | 水     | 9:30  | 12   | 満員御礼 |      |       | 128    | 金     | 13:00 | 20    | 満員御礼  |       |      | 10:00 | 初心者   | 207   | 満員御礼  |       | 9:30  | 307  | 残り僅か | 2名 |
|                |                | 57    | 水     | 10:50 | 12   | 満員御礼 |      |       | 129    | 水     | 12:30 | 20    | 満員御礼  |       |      | 11:05 | 初級    | 208   | 満員御礼  |       | 10:35 | 308  | 残り僅か | 1名 |
|                | いきいき健康体操★      | 58    | 金     | 9:45  | 12   | 満員御礼 |      |       | 130    | 木     | 12:45 | 20    | 残り僅か  | 2名    |      | 12:10 | 初級    | 209   | 満員御礼  |       | 11:40 | 309  | 残り僅か | 3名 |
|                |                | 59    | 金     | 11:05 | 12   | 満員御礼 |      |       | 131    | 土     | 13:00 | 20    | 満員御礼  |       |      | 13:15 | 初級    | 210   | 残り僅か  | 3名    | 13:00 | 310  | 空き有り | 7名 |
| 肩こり・腰痛解消教室★    | 60             | 月     | 11:00 | 12    | 満員御礼 |      | 132  | 火     | 10:45  | 20    | 満員御礼  |       | 14:20 | 初級    | 211  | 空き有り  | 5名    | 14:05 | 311   | 残り僅か  | 3名    |      |      |    |
|                | 61             | 月     | 12:20 | 12    | 満員御礼 |      | 133  | 土     | 14:30  | 20    | 満員御礼  |       | 15:25 | 中級    | 212  | 満員御礼  |       | 16:00 | 312   | 満員御礼  |       |      |      |    |
|                | 62             | 木     | 11:00 | 12    | 満員御礼 |      | 134  | 日     | 11:45  | 20    | 満員御礼  |       | 18:00 | 初級    | 213  | 満員御礼  |       | 17:55 | 313   | 満員御礼  |       |      |      |    |
|                | 63             | 木     | 12:20 | 12    | 満員御礼 |      | 135  | 日     | 13:15  | 20    | 満員御礼  |       | 19:00 | 中級    | 214  | 満員御礼  |       | 19:00 | 314   | 残り僅か  | 2名    |      |      |    |
| 筋肉トレーニング(初級)★  | 64             | 土     | 9:15  | 12    | 満員御礼 |      | 156  | 月     | 14:30  | 20    | 満員御礼  |       | 20:05 | 初級    | 215  | 満員御礼  |       | 20:05 | 315   | 残り僅か  | 2名    |      |      |    |
|                | 65             | 土     | 10:35 | 12    | 満員御礼 |      | 157  | 火     | 15:15  | 10    | 満員御礼  |       | 21:10 | 中級    | 216  | 残り僅か  | 1名    | 21:10 | 316   | 残り僅か  | 1名    |      |      |    |
|                | 66             | 日     | 9:15  | 12    | 満員御礼 |      | 158  | 木     | 14:30  | 10    | 満員御礼  |       | 18:00 | 初級    | 217  | 満員御礼  |       | 16:50 | 317   | 空き有り  | 7名    |      |      |    |
|                | 67             | 日     | 10:35 | 12    | 満員御礼 |      | 159  | 金     | 14:45  | 10    | 満員御礼  |       | 19:00 | 初心者   | 218  | 空き有り  | 4名    | 17:55 | 318   | 残り僅か  | 4名    |      |      |    |
| 身体メンテナンス★      | 68             | 木     | 18:45 | 12    | 満員御礼 |      | 160  | 月     | 15:50  | 20    | 満員御礼  |       | 20:05 | 初心者   | 219  | 満員御礼  |       | 19:00 | 319   | 残り僅か  | 1名    |      |      |    |
|                | 69             | 木     | 20:05 | 12    | 残り僅か | 1名   | 161  | 火     | 16:35  | 10    | 満員御礼  |       | 21:10 | 初級    | 220  | 残り僅か  | 1名    | 20:05 | 320   | 満員御礼  |       |      |      |    |
| インナービューティー骨盤ケア | 70             | 木     | 10:50 | 12    | 満員御礼 |      | 162  | 木     | 15:50  | 10    | 満員御礼  |       | 11:05 | 初級    | 221  | 満員御礼  |       | 21:10 | 321   | 空き有り  | 5名    |      |      |    |
| 骨盤調整ストレッチ      | 71             | 水     | 10:45 | 12    | 満員御礼 |      | 163  | 金     | 16:05  | 10    | 満員御礼  |       | 12:10 | 初心者   | 222  | 残り僅か  | 2名    | 9:30  | 322   | 残り僅か  | 2名    |      |      |    |
| ボクシングフィットネス    | 72             | 土     | 20:00 | 25    | 満員御礼 |      | 164  | 月     | 17:10  | 25    | 満員御礼  |       | 14:20 | 初級    | 223  | 空き有り  | 4名    | 10:35 | 323   | 満員御礼  |       |      |      |    |
| リフレッシュ         | 美姿勢ストレッチ       | 73    | 火     | 19:00 | 12   | 満員御礼 |      | 165   | 木      | 17:10 | 10    | 満員御礼  |       | 15:25 | 初級   | 224   | 残り僅か  | 1名    | 11:40 | 324   | 残り僅か  | 2名   |      |    |
|                | 太極拳            | 74    | 火     | 12:30 | 12   | 満員御礼 |      | 166   | 金      | 17:25 | 10    | 満員御礼  |       | 18:00 | 初心者  | 225   | 各5人   | 空き有り  | 4名    | 14:05 | 325   | 満員御礼 |      |    |
|                | やさしい柔術太極拳(初級)  | 75    | 水     | 9:45  | 25   | 空き有り | 8名   | 167   | 木      | 15:40 | 20    | 満員御礼  |       | 19:00 | 初級   | 226   | 満員御礼  |       | 16:00 | ※326  | 満員御礼  |      |      |    |
|                | やさしい気功         | 76    | 月     | 9:30  | 25   | 満員御礼 |      | 168   | 木      | 17:00 | 20    | 満員御礼  |       | 20:05 | 初級   | 227   | 満員御礼  |       | 17:55 | 327   | 満員御礼  |      |      |    |
|                | 77             | 火     | 11:15 | 12    | 満員御礼 |      | 169  | 火     | 15:40  | 20    | 残り僅か  | 5名    | 21:10 | 上級    | 228  | 満員御礼  |       | 19:00 | 328   | 空き有り  | 5名    |      |      |    |
|                |                | 火     | 12:45 | 12    | 残り僅か | 5名   | 170  | 火     | 17:00  | 20    | 満員御礼  |       | 10:00 | 初心者   | 229  | 残り僅か  | 1名    | 20:05 | 329   | 残り僅か  | 2名    |      |      |    |
|                | 79             | 水     | 9:15  | 12    | 満員御礼 |      | 171  | 金     | 17:45  | 20    | 満員御礼  |       | 11:05 | 初級    | 230  | 残り僅か  | 1名    | 21:10 | 330   | 残り僅か  | 4名    |      |      |    |
|                |                | 水     | 12:30 | 12    | 空き有り | 6名   | 172  | 月     | 16:00  | 12    | 満員御礼  |       | 12:10 | 初心者   | 231  | 満員御礼  |       | 9:30  | 331   | 満員御礼  |       |      |      |    |
|                | 81             | 水     | 19:00 | 12    | 満員御礼 |      | 173  | 月     | 17:20  | 12    | 満員御礼  |       | 13:15 | 初級    | 232  | 残り僅か  | 2名    | 10:35 | 332   | 残り僅か  | 1名    |      |      |    |
|                |                | 水     | 20:20 | 12    | 満員御礼 |      | 174  | 水     | 15:30  | 12    | 満員御礼  |       | 18:00 | 初級    | 233  | 残り僅か  | 1名    | 11:40 | 333   | 満員御礼  |       |      |      |    |
| リフレッシュヨーガ★     | 82             | 金     | 9:45  | 25    | 残り僅か | 1名   | 175  | 水     | 16:50  | 12    | 満員御礼  |       | 19:00 | 初級    | 234  | 残り僅か  | 2名    | 14:00 | 334   | 満員御礼  |       |      |      |    |
|                | 83             | 金     | 11:15 | 12    | 残り僅か | 2名   | 176  | 水     | 17:00  | 20    | 残り僅か  | 1名    | 20:05 | 初級    | 235  | 満員御礼  |       | 15:05 | 335   | 満員御礼  |       |      |      |    |
| 84             | 金              | 20:15 | 12    | 残り僅か  | 4名   | 177  | 金    | 16:00 | 20     | 満員御礼  |       | 21:10 | 初心者   | 236   | 満員御礼 |       | 16:10 | 336   | 満員御礼  |       |       |      |      |    |
|                | 85             | 土     | 14:15 | 12    | 満員御礼 |      | 178  | 土     | 14:15  | 12    | 満員御礼  |       | 10:00 | 初級    | 237  | 満員御礼  |       | 17:55 | ※337  | 残り僅か  | 3名    |      |      |    |
| 86             | 土              | 15:35 | 12    | 満員御礼  |      | 179  | 土    | 15:35 | 12     | 満員御礼  |       | 11:05 | 初心者   | 238   | 満員御礼 |       | 19:00 | 338   | 残り僅か  | 3名    |       |      |      |    |
|                | 87             | 土     | 18:30 | 25    | 残り僅か | 3名   | 180  | 土     | 18:30  | 25    | 残り僅か  | 2名    | 12:10 | 中級    | 239  | 残り僅か  | 2名    | 20:05 | 339   | 空き有り  | 5名    |      |      |    |
| アロマヨーガ         | 89             | 木     | 20:00 | 12    | 満員御礼 |      | 181  | 土     | 13:15  | 初級    | 240   | 満員御礼  |       | 21:10 | 340  | 空き有り  | 5名    |       |       |       |       |      |      |    |
| ピラティス★         | 90             | 月     | 9:45  | 12    | 満員御礼 |      | 182  | 日     | 15:00  | 初級    | 241   | 満員御礼  |       | 9:30  | 341  | 満員御礼  |       |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 91             | 月     | 11:05 | 12    | 満員御礼 |      | 183  | 日     | 16:05  | 初心者   | 242   | 満員御礼  |       | 10:35 | 342  | 満員御礼  |       |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 92             | 水     | 12:30 | 12    | 満員御礼 |      | 184  | 日     | 17:10  | 初級    | 243   | 満員御礼  |       | 11:40 | 343  | 満員御礼  |       |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 93             | 木     | 12:10 | 12    | 満員御礼 |      | 185  | 日     | 10:00  | 初級    | 244   | 満員御礼  |       | 12:45 | 344  | 残り僅か  | 4名    |       |       |       |       |      |      |    |
| 骨盤調整ピラティス★     | 94             | 月     | 18:55 | 12    | 満員御礼 |      | 186  | 日     | 11:05  | 初級    | 245   | 満員御礼  |       | 14:20 | 345  | 残り僅か  | 2名    |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 95             | 月     | 20:15 | 12    | 満員御礼 |      | 187  | 日     | 12:10  | 初心者   | 246   | 満員御礼  |       | 15:25 | 346  | 満員御礼  |       |       |       |       |       |      |      |    |
| はじめてクラシックバレエ60 | 96             | 火     | 19:00 | 25    | 残り僅か | 2名   | 188  | 日     | 13:15  | 初級    | 247   | 満員御礼  |       | 16:30 | 347  | 残り僅か  | 3名    |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 97             | 金     | 11:30 | 25    | 満員御礼 |      | 189  | 日     | 15:00  | 初級    | 248   | 満員御礼  |       | 18:00 | 348  | 残り僅か  | 2名    |       |       |       |       |      |      |    |
| クラシックバレエ(初級)60 | 98             | 土     | 11:40 | 25    | 残り僅か | 3名   | 190  | 日     | 16:05  | 初級    | 249   | 残り僅か  | 1名    | 19:05 | 349  | 空き有り  | 5名    |       |       |       |       |      |      |    |
| はじめてフラダンス★     | 100            | 火     | 20:00 | 12    | 満員御礼 |      | 191  | 日     | 17:10  | 初級    | 250   | 残り僅か  | 1名    | 20:10 | 350  | 残り僅か  | 4名    |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 101            | 金     | 14:30 | 12    | 満員御礼 |      | 192  | 日     | 9:10   | 351   | 満員御礼  |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| フラダンス          | 102            | 月     | 14:30 | 12    | 満員御礼 |      | 193  | 日     | 10:15  | 352   | 満員御礼  |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| ステップアップフラダンス   | 103            | 火     | 18:40 | 12    | 残り僅か | 2名   | 194  | 日     | 11:20  | 353   | 残り僅か  | 2名    |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| はじめてタップダンス★    | 104            | 水     | 18:40 | 12    | 満員御礼 |      | 195  | 日     | 12:25  | 354   | 満員御礼  |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
|                | 105            | 水     | 20:00 | 12    | 満員御礼 |      | 196  | 日     | 13:30  | 355   | 満員御礼  |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| フラメンコ          | 106            | 月     | 19:30 | 12    | 満員御礼 |      | 197  | 日     |        |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| ベリーダンス         | 107            | 土     | 16:15 | 12    | 満員御礼 |      | 198  | 日     |        |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| はじめてジャズダンス     | 108            | 月     | 21:00 | 12    | 満員御礼 |      | 199  | 日     |        |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
| 40代からの健康塾★     | A              | 金     | 13:15 | 12    | 満員御礼 |      | 200  | 日     |        |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |
|                | B              | 土     | 10:30 | 12    | 満員御礼 |      | 201  | 日     |        |       |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |      |    |

| 定期教室       |     |    |       |    |      |      |
|------------|-----|----|-------|----|------|------|
| コース名       | No  | 曜日 | 開始時間  | 定員 | 空き状況 | 残り人数 |
| 英語でリミック    | 401 | 金  | 9:30  | 20 | 満員御礼 |      |
| 英語でリミック    | 402 | 金  | 11:00 | 20 | 満員御礼 |      |
| 健康麻雀       | 405 | 月  | 15:00 | 12 | 残り僅か | 4名   |
| 健康麻雀       | 406 | 月  | 19:00 | 12 | 空き有り | 7名   |
| ポティクイイト    | 407 | 月  | 12:30 | 35 | 空き有り | 16名  |
| グループセンタジー  | 408 | 水  | 9:30  | 35 | 空き有り | 8名   |
| 一楽庵太極拳(中級) | 409 | 水  | 11:00 | 35 | 空き有り | 14名  |

3月14日(日)～  
2次募集開始！

3月14日(日)は  
9:00～電話受付のみの  
申込みとなります。  
TEL:03-5782-8507

※302/326/337は 中上級クラス

2月13日(土)  
時点の  
申込み状況