2017年 10月

品川健康センター　スタジオプログラム

平日

月

スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30～10:30 やさしい気功 小倉	9:45～10:30 Sボールストレッチ 宮本	10:00～11:00 ママダンス withベビー （1～3歳11ヶ月） 中田
10:45～11:30 はじめてエアロ45 山中	10:45～11:45 肩こり・腰痛解消教室 早川	11:15～12:15 ピラティス 矢尾
11:45～12:45 ダンベルシェイプ60 清水	12:00～13:00 赤ちゃん親子・ ママビューティー （1ヶ月半～11ヶ月） 菊地	12:30～13:30 身体メンテナンス 渋谷
13:25～14:10 ヨーガ 井口	13:15～14:15 よちよち親子・ ママビューティー （1～2歳6ヶ月） 菊地	13:45～14:45 親子ヨガ （2ヶ月～1歳5ヶ月） kimi
14:30～15:30 子供体操「ヒヨコ」 （3～4歳11ヶ月） 武井・スタッフ	14:30～15:30 ステップアップ フラダンス 田野岡	15:00～15:45 サルサエクササイズ 花村
15:45～16:45 子供体操「ウサギ」 （5～6歳11ヶ月） 武井・スタッフ	15:45～16:45 はじめて フラダンス 田野岡	15:55～16:55 キッズチア （3歳6ヶ月～5歳11ヶ月） 新條
17:00～18:00 子供体操 「タイガー」 （小1～小3） 武井・スタッフ	16:55～17:55 キッズダンス （4～8歳11ヶ月） 益子	17:10～18:10 キッズチア （5歳～小2） 新條
	18:10～19:10 キッズダンス （小2～中3） 益子	
19:00～20:00 STEP中級60 宮本	19:30～20:30 フラメンコ入門 関	20:00～21:00 骨盤調整ピラティス Jin
20:15～21:00 ZUMBA 金	20:45～21:45 はじめて ジャズダンス 永井風呼	
21:15～22:00 グループファイト 小林		

火

スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30～10:30 脂肪燃焼エアロ60 井草	9:30～10:30 モーニング ストレッチ 宮本	10:00～11:00 親子ヨガ （2ヶ月～1歳5ヶ月） 渡邊
10:45～11:45 はじめて太極拳 阿部	10:45～11:30 ダンベル体操 井草	11:15～12:15 リフレッシュヨーガ toco
12:00～13:00 ママとベビーの フィットリトミック （8ヶ月～1歳6ヶ月） 上田	11:45～12:45 わんぱく親子・ ママビューティー （2～5歳11ヶ月） 鈴木	
13:15～14:15 健康リズム体操 卯月	13:10～14:10 赤ちゃん親子・ ママビューティー （1ヶ月半～11ヶ月） 上田	13:15～14:15 やさしい気功 児玉（よ）
14:30～15:15 バレトン スタンディングフロー Jin	14:30～15:30 子供体操「ヒヨコ」 （3～4歳11ヶ月） 畑山・スタッフ	14:30～15:15 フィットネスタイチー 花村
15:45～16:45 バレエ 「プチローズ」 （3歳6ヶ月～6歳11ヶ月） 安大	15:45～16:45 子供体操「ウサギ」 （5～6歳11ヶ月） 畑山・スタッフ	15:30～16:15 サルサエクササイズ 花村
17:00～18:00 バレエ 「ローズ」 （小4～中3） 安大	17:00～18:00 子供体操 「パンダ」 （小1～小6） 畑山・スタッフ	16:30～17:30 キッズ アイドルダンス （4～6歳11ヶ月） 鳴渡
18:50～20:05 はじめて クラシックバレエ 安大	18:40～19:40 ステップアップ フラダンス 高橋	19:00～20:00 骨盤ストレッチ 山中
担当変更 20:15～21:00 マーシャル ワークアウトX プラフト高橋	19:50～20:50 はじめてフラダンス 高橋	20:15～21:15 はじめてHOUSE Diego
21:10～21:55 ZUMBA u-carry		

水

スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:45～10:45 やさしい 一楽庵太極拳 北村	9:45～10:30 健康体操 竹内 ↑配布9:15～ 定員27名	9:15～10:15 リフレッシュヨーガ 美宅
10:55～11:40 はじめてエアロ45 井草	10:45～11:45 姿勢改善で カラダ快調 碇	10:30～11:30 わんぱく親子・ ママビューティー （2歳～5歳11ヶ月） 高柳
12:00～13:00 赤ちゃん親子・ 産後ビューティー （1ヶ月半～7ヶ月） 高柳	12:00～13:00 よちよち親子・ ママビューティー （1～2歳6ヶ月） 菊地	12:00～13:00 ピラティス 井草
13:15～14:15 かんたんエアロ60 井草	13:20～14:05 バレトン 紗織 ↑配布12:50 定員23名	13:10～14:10 赤ちゃん親子・ ママビューティー （1ヶ月半～11ヶ月） 椿
14:30～15:15 はじめてエアロ45 宮本	14:30～15:30 骨盤ピラティス 瑛莉花ゆう	14:20～15:20 ママとベビーの フィットリトミック （8ヶ月～1歳6ヶ月） 椿
15:40～16:40 キッズビート体操 （3歳5ヶ月～6歳11ヶ月） 上田・小池・広瀬	15:45～16:45 バレエ 「プチローズ」 （5歳～小1） 安大	15:30～16:30 キッズチア （4～6歳11ヶ月） 佐藤
16:55～17:55 バレエ 「ローズ」 （小1～小3） 安大	16:55～17:55 ジュニアビート フィットネス （小1～小6） 上田	16:45～17:45 キッズチア （小1～小4） 佐藤
19:00～19:45 STEP初級 宮本	18:40～19:40 はじめて タップダンス 天野	18:50～19:50 ピラティス 坂本
20:00～21:00 シェイプ＆ストレッチ 宮本	19:50～20:50 リフレッシュヨーガ 薬袋	20:15～21:15 ボリウッドダンス 黒部
21:15～22:00 グループファイト 関川		

木

スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30～11:00 トリム	9:45～10:30 健康体操 早川	9:30～10:30 親子ヨガ （2ヶ月～1歳5ヶ月） 美宅
11:05～11:50 懐メロダンスエアロ 清水	10:45～11:45 肩こり・腰痛解消教室 早川	10:45～11:45 インナービューティー 骨盤ケア 美宅
12:00～13:00 わんぱく親子・ 体操名人 （2歳～5歳11ヶ月） 上田	12:00～13:00 よちよち親子・ ママビューティー （1～2歳6ヶ月） 早川	12:00～13:00 ピラティス 美宅
13:30～14:15 マーシャル ワークアウト プラフト鍛冶	13:20～14:10 ヴォーカリズム 片山 ↑配布12:50 定員25名	13:15～14:15 ママとベビーの フィットリトミック （8ヶ月～1歳6ヶ月） 杉本
14:30～15:15 グループセンタジー kugu	14:30～15:30 子供体操「ヒヨコ」 （3～4歳11ヶ月） 畑山・スタッフ	14:30～15:30 赤ちゃん親子・ ママビューティー （1ヶ月半～11ヶ月） 杉本
16:00～17:00 キッズ空手 （4歳～小6） 入来	15:45～16:45 はじめて健康体操 卯月	15:40～16:40 ベビーマッサージ＆ ママケアストレッチ （1ヶ月半～12ヶ月） 杉本
17:15～18:15 キッズ空手 （4歳～小6） 入来	17:00～18:00 子供体操 「タイガー」 （小1～小3） 畑山・スタッフ	17:00～18:00 キッズダンス ～ポップ＆キュート～ （4～8歳11ヶ月） 久木
19:00～19:45 ZUMBA u-carry	19:00～20:00 フラメンコ初級 東	18:45～19:45 身体メンテナンス 森田
20:00～21:00 リフレッシュヨーガ 薬袋	20:10～21:10 HIP HOP60 安部	20:00～21:00 アロマヨーガ 井口
21:15～22:00 グループセンタジー 日比野		

金

スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:50～10:50 リフレッシュヨーガ AYA	9:45～10:45 ロコモ予防体操 碇	9:30～10:30 よちよち親子・ ママビューティー （1歳～2歳6ヶ月） 上田
11:10～12:25 クラシックバレエ （初級） 日野	11:15～12:00 骨盤エクササイズ AYA ↑配布10:45 定員25名	10:40～11:40 すくすく親子の ベビーマッサージ （2ヶ月～1歳5ヶ月） 上田
12:35～13:35 バレエ 「チューリップ」 （3歳6ヶ月～6歳11ヶ月） 日野	12:15～13:00 ヨーガ AYA ↑配布11:45 定員25名	11:50～12:50 ママとベビーの フィットリトミック （8ヶ月～1歳6ヶ月） 上田
13:45～14:30 ZUMBA 堀井	13:15～14:15 40代からの健康塾 宮本	13:00～14:00 ベビーマッサージ＆ ママケアストレッチ （1ヶ月半～12ヶ月） 上田
14:40～15:40 バレエ 「チューリップ」 （3歳6ヶ月～6歳11ヶ月） 日野	14:30～15:30 子供体操「ヒヨコ」 （3～4歳11ヶ月） 武井・畑山	14:30～15:30 はじめて フラダンス 高橋
15:50～16:50 子供体操「ウサギ」 （5～6歳11ヶ月） 武井・畑山	16:00～17:00 バレエ 「スイートピー」 （5歳6ヶ月～小3） 三浦	16:00～17:30 トリム
17:00～18:00 子供体操 「パンダ」 （小1～小6） 武井・畑山	17:15～18:15 バレエ 「スイートピー」 （小3～中3） 三浦	17:45～18:45 キッズダンス （小1～小6） 西脇
19:00～19:45 パワーヨガ Waka	19:00～20:00 はじめて ヒップホップ 安部	19:50～20:50 ベリーダンス MAI
20:00～21:00 リフレッシュヨーガ Waka	20:15～21:00 はじめてエアロ45 清水	
21:15～22:00 グループパワー 小林		

営業時間 【平日：9:00～22:30】【土曜日：9:00～21:30】【日曜・祝日：9:00～18:30】 ※施設（ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート）のご利用は、営業終了の30分前までです。

2017年 10月

品川健康センター　スタジオプログラム

土・日

土

	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30	9:20～10:05 はじめてエアロ45 卯月		9:15～10:15 赤ちゃん親子・ ママビューティー （1ヶ月半～11ヶ月） 堀口
10:00		10:00～11:00 よちよち親子・ 元気パパ （1～3歳11ヶ月） 富樫	
10:30	10:20～11:05 STEP＆ダンベル 児玉		10:30～11:30 40代からの健康塾 卯月
11:00			
11:30	11:20～12:20 グループファイト60 KAJI	11:20～12:20 わんぱく親子・ 元気家族 （2～5歳11ヶ月） 富樫	
12:00			11:45～12:45 よちよち親子・ 元気パパ （1～3歳11ヶ月） 上田
12:30	12:35～13:50 クラシックバレエ （初級） 日野	12:35～13:35 親子で楽しく！ フラダンス （3～12歳11ヶ月） 田口	
13:00			13:00～14:00 わんぱく親子・ 元気パパ （3～7歳11ヶ月） 上田
13:30			
14:00	14:00～15:00 グループ センタジー60 日比野	14:00～15:00 ベリーダンス RADA	14:15～15:15 リフレッシュヨーガ toco
14:30			
15:00	15:15～16:15 脂肪燃焼エアロ60 松岡	15:30～16:30 バレエ 「プチローズ」 （5歳6ヶ月～小1） 安大	
15:30			16:00～17:00 フィットネス フラダンス 村松
16:00	16:30～17:15 ZUMBA 太田		
16:30		17:00～18:15 クラシックバレエ 初中級 安大	17:30～ 体操PT （個人レッスン） 畑山
17:00	17:30～18:15 バレトン 高岡		
17:30			
18:00	18:30～19:15 骨盤エクササイズ 坂本	18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:40～ 体操PT （個人レッスン） 畑山
18:30			
19:00	19:30～20:30 ボクシング フィットネス 島田	19:45～20:30 ピラティス 坂本	
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

レッスン内容や担当者の変更がある場合がございます。
変更は、館内もしくはFacebookページにてご案内致します。

【Facebookページ】
⇒https://www.facebookcom/shinagawa.ebara
いいね!

日

	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30	9:15～10:00 エアロ＆ダンベル 井草	9:30～10:30 ビギナーズラン 川名・能城	9:15～10:15 筋肉トレーニング （初級） 長島
10:00	10:10～11:10 脂肪燃焼エアロ60 井草		10:25～11:25 筋肉トレーニング （初級） 長島
10:30	↓配布10:00 定員60名		
11:00	11:25～12:10 かんたん ピラティス 井草	11:00～12:00 親子・ 元気ファミリー （1～3歳11ヶ月） 黄木・堀口	
11:30			
12:00	12:20～13:05 マーシャルワークアウトX ブラフト園部	12:10～13:10 親子・ 元気ファミリー （4～6歳11ヶ月） 黄木・堀口	12:00～12:40 体育の家庭教師 『てつぼう教室』
12:30			12:50～13:30 体育の家庭教師 『なわとび教室』
13:00	13:20～14:20 グループパワー60 小林	13:35～14:20 ヨーガ YUKI	13:40～14:20 体育の家庭教師 『マット運動教室』
13:30	↑配布12:50 定員35名	↑配布13:05 定員25名	
14:00	14:35～15:05 ダンスストレッチ30 Diego	14:45～15:30 ピラティス 武久	14:30～15:10 体育の家庭教師 『てつぼう教室』
14:30	15:15～16:00 HOUSEGROOVE Diego	↑配布14:15 定員25名	15:20～15:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:00		15:45～16:30 美軸ラインエクササイズ 武久	16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:30	16:15～17:00 ZUMBA YUMI	↑配布15:15 定員25名	16:40～17:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:00		17:00～18:00 ジャンベを たたいて踊ろう！ 佐々木	各体操教室の詳細は、 4Fフロントまで お声掛け下さい。
16:30	17:15～18:00 ヨーガ Waka		
17:00			
17:30			
18:00			

スケジュールの見方

	初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス
1	定員制のクラス ※配布時間にフロントにて 参加券を配布致します。
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、お近くのスタッフ又は、 フロントまでお問い合わせください。

開始10分後の途中入場は、
大変危険ですのでご遠慮ください。

品川健康センター TEL:03-5782-8507

次月のプログラムは、毎月22日に発表致します。

★フリープログラムのご案内★

難易度 ★	靴	内容
Sボールストレッチ	○	小さなボールを使用してエクササイズとストレッチで健康運動！
骨盤エクササイズ	×	骨盤の位置を調整する動きを取り入れ、身体の内側からキレイを作ります！
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！
ヴォーカリズム	×	フィットネスクラブ向けに開発された、ボイストレーニングプログラムです。発声器官を鍛え体の中から元気を目指します♪
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。
バレトン スタンディングフロー	×	「バレトン」の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45	○	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。
エアロ＆ダンベル	○	ダンベルを使用しトレーニングを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
懐メロダンスエアロ	○	懐かしい音楽に合わせて、当時の振り付けを踊ります！初めての方でも楽しくカラダを動かせます！
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。
STEP＆ダンベル	○	ステップ台での基本的なフットパターンを楽しみ、後半は、ダンベルを使い身体を引き締めます。
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。
ダンベルシェイプ	○	簡単な動作で心地よく汗をかいた後ダンベルを使用し、筋肉を引き締めるクラスです。
ダンスストレッチ	○	音楽に合わせて関節の可動域を広げる為に身体の筋肉を十分に伸ばし、次のHOUSE　GROOVEに向けての準備もします！
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。
美軸ラインエクササイズ	×	体幹のエクササイズを中心に行い普段使わない筋肉を使いながら身体の軸を整えていきます。
マーシャルワークアウト	○	音楽のリズムに合わせながら格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく汗のかけるクラスです。
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。楽しく動けてシェイプアップに最適です。
難易度★★	**靴**	**内容**
グループセンタジー	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化！
ピラティス	×	かんたんピラティスになれた方向けのクラス。より、体幹部を強化！
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、体力向上・引き締めに効果あり！
マーシャルワークアウトX	○	パンチやキックのコンビネーションを楽しみながらストレス解消！
HOUSE　GROOVE	○	HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス！
HIP　HOP	○	最先端のクラブミュージックに合わせて、HIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう！
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、ダイナミックに動くエアロビクス！※初級～中級者向け
STEP中級	○	様々なステップワークでコンビネーションを楽しみます！
グループファイト	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消に効果的！
グループパワー	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせ全身の筋力トレーニング！

♦ インフォメーション ♦

代行情報

1日(日)14:35～『ダンスストレッチ30』Diego ⇒ 橋本
1日(日)15:15～『HOUSEGROOVE』Diego ⇒ 橋本
16日(月)9:45～『Sボールストレッチ』宮本 ⇒ 山中
16日(月)19:00～『STEP中級』宮本 ⇒ 未定
21日(土)15:15～『脂肪燃焼エアロ60』松岡 ⇒ 広島
22日(日)9:15～『エアロ＆ダンベル』井草 ⇒ 石川
22日(日)10:10～『脂肪燃焼エアロ60』井草 ⇒ 石川
22日(日)11:25～『かんたんピラティス』井草 ⇒ 未定
30日(月)10:45～『はじめてエアロ45』山中 ⇒ 宮本

平成29年度 第3期(12月～3月) コース型教室
10／1（日）～
申込受付スタート!!
～10／15(日)迄!!
※インターネット又はハガキにてお申込み下さい。
※申込用紙は、1階・4階・5階にございます。詳細はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

ハロウィン仮装期間 25日(水)～31日(火)
1年に1度きり…
心を開放して楽しみましょう★
※運動が可能な仮装でご参加いただく様、お願い致します。
※詳細は別途資料をご覧ください！！