

2018年 12月

品川健康センター スタジオプログラム

平日

	月			火			水			木			金		
	スタジオ1	スタジオ2	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	スタジオ2	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	スタジオ2	BMスタジオ
9:30															
9:30~10:30	やさしい気功 小倉			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		9:45~10:30 Sポールストレッチ 宮本					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	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ 美宅	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	9:50~10:50 リフレッシュヨーガ NATUKI	レッスン変更 9:45~10:45 転ばぬ先の 健康運動 碓	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
10:30			10:00~11:00 ママダンス withベビー (1~3歳11ヶ月) 中田			10:00~11:00 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 渡邊									スタジオ・レッスン変更
11:00	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	担当変更	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		10:55~11:40 はじめてエアロ45 井草	10:45~11:45 転ばぬ先の 健康運動 碓	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		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			10:40~11:40 親子体操 ママ美ボディ (8ヶ月~1歳11ヶ月) 上田
11:30			11:15~12:15 ピラティス 張			11:15~12:15 リフレッシュヨーガ toco							11:10~12:25 クラシックバレエ (初級) 日野	11:15~12:00 かんたんピラティス HIROMI	時間変更 11:50~12:50 すくすく親子の ベビーマッサージ (1ヶ月半~12ヶ月) 上田
12:00	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	NEW 12:30~13:30 ハーモニズム60 張	12:00~13:00 ママとベビーの フィットリミック (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		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	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			11:50~12:50 すくすく親子の ベビーマッサージ (1ヶ月半~12ヶ月) 上田
13:00													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 かんたん ジャズシェイプ HIROMI	
13:30	13:25~14:10 ヨガ 井口	13:15~14:15 親子体操 ママ美ボディ (8ヶ月~1歳11ヶ月) 菊地	13:45~14:45 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 張	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)	13:15~14:15 かんたんエアロ60 竹内	13:20~14:05 バレトン 詩帆	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		13:30~14:15 マーシャル ワークアウト プラト盛武	13:20~14:10 ウォーカリズム 片山	13:15~14:15 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 杉本	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
14:00															
14:30	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	kimi	14:30~15:15 バレトン 竹内	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	14:30~15:15 はじめてエアロ45 宮本	14:30~15:30 骨盤調整 & バレエストレッチ 瑛莉花ゆう	14:20~15:20 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 椿	14:30~15:15 Group Centergy 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	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
15:00			15:00~15:45 サルサエクササイズ 花村												
15:30															
16:00	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	15:45~16:45 はじめて 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	15:40~16:40 キッズヒート体操 (3歳5ヶ月~6歳11ヶ月) 花村	15:40~16:40 キッズヒート体操 (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) 元治	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	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳11ヶ月) 武井・畑山	15:50~16:50 バレエ 「スイートビー」 (5歳6ヶ月~小1) 宇高	16:00~17:30 トリム
16:30															
17:00	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	17:00~18:00 バレエ 「ローズ」 (小3~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	16:55~17:55 キッズ アィドルダンス (4~6歳11ヶ月) 嶋渡	16:55~17:55 バレエ 「ローズ」 (小1~小3) 安大	16:55~17:55 ジュニアヒート 運動塾 (小1~小6) 上田	16:45~17:45 キッズチア (小1~小4) 元治	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	17:00~18:00 子供体操 「パンダ」 (小1~小6) 武井・畑山	17:00~18:00 バレエ 「スイートビー」 (小2~中3) 宇高	17:45~18:45 キッズダンス (小1~小6) 西脇
17:30															
18:00															
18:30		18:10~19:10 キッズダンス (小2~中3) 益子													
19:00	19:00~20:00 STEP中級60 宮本			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	レッスン変更 19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	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	18:45~19:45 ピラティス 坂本	19:00~20:00 ZUMBA AKI	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	19:15~19:45 GRIT GRITインストラクター	19:00~20:00 HIPHOP60 安部	19:00~19:45 パワーヨガ 小松
19:30		19:30~20:30 フラメンコ入門 関													
20:00			20:00~21:00 骨盤調整ピラティス 石川												
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 金			20:15~21:00 Group Fight SUZU	20:15~21:15 はじめてフラダンス 高橋	20:15~21:15 はじめてHOUSE Diego	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 ポリウッドダンス 黒部	20:15~21:00 K-POPダンス 安部	20:15~21:15 リフレッシュヨーガ サリー	20:00~21:00 アロマヨーガ 井口	20:00~20:45 はじめてエアロ45 清水	20:15~21:15 ベリーダンス MAI	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 小松
21:00		20:45~21:45 はじめて ジャズダンス 永井風呼													
21:30	21:15~22:00 Group Fight KOBA			21:10~21:55 ZUMBA u-carry			21:15~22:00 Group Power AKANE			21:15~22:00 Group Centergy YUKA			21:00~22:00 Group Power60 yuka		

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。

	土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	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 わんぱく親子・元氣パパ (3~7歳11ヶ月) 堀口	9:15~10:00 エアロ&ダンベル 井草		9:15~10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島
10:00		10:00~11:00 よちよち親子・元氣家族 (1~3歳11ヶ月) 富樫		10:10~11:10 脂肪燃焼エアロ60 井草	9:45~10:45 わんぱく親子・元氣家族 (2歳~5歳11ヶ月) 黄木・堀口	
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			10:25~11:25 筋肉トレーニング (初級) 長島
11:00				↓配布10:00 定員60名	11:00~12:00 親子・元氣ファミリー (1~3歳11ヶ月) 黄木・堀口	
11:30	11:20~12:20 Group Fight 60 KAJI	11:20~12:20 わんぱく親子・元氣家族 (2~5歳11ヶ月) 富樫		11:25~12:10 かんたんピラティス 井草		
12:00		11:45~12:45 よちよち親子・元氣パパ (1~3歳11ヶ月) 上田			12:10~13:10 親子・元氣ファミリー (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	12:30~13:45 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	13:00~14:00 わんぱく親子・元氣パパ (3~7歳11ヶ月) 上田	12:20~13:05 マーシャルワークアウト ブラブ黒沢		
13:00						12:50~13:30 体育の家庭教師 『なわとび教室』
13:30				13:20~14:20 Group Power60 YUKI	13:35~14:20 ヨーガ	13:40~14:20 体育の家庭教師 『マット運動教室』
14:00	14:00~15:00 Group Centergy 60 YUKA	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	14:35~15:05 ダンスストレッチ30 Diego	↑配布13:05 定員25名	
14:30					14:45~15:30 ピラティス	14:30~15:10 体育の家庭教師 『てつぼう教室』
15:00				15:15~16:00 HOUSEGROOVE Diego	武久	15:20~15:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:30	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			↑配布14:15 定員25名	
16:00			16:00~17:00 フィットネス フラダンス 村松	16:15~17:00 ZUMBA YUMI	15:45~16:30 美軸ラインエクササイズ	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:30	16:30~17:15 ZUMBA 太田				武久	
17:00		17:00~18:15 クラシックバレエ 初中級 高岡		17:15~18:00 ヨーガ NATUKI	↑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】
17:30	17:30~18:15 バレトン 高岡		17:30~ 体操PT (個人レッスン) 畑山		↑配布16:20 定員15名	各体操教室の詳細は、 4Fフロントまで お声掛け下さい。
18:00		18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 葉袋		スケジュールの見方		
18:30	18:30~19:15 骨盤エクササイズ 坂本		18:40~ 体操PT (個人レッスン) 畑山	初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		
19:00				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。		
19:30	19:30~20:30 ボクシング フィットネス 鳥田	19:45~20:30 ピラティス 坂本		フリー教室 500円の利用料内で ご参加いただけます！		
20:00				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。		
20:30				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。		
21:00				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★

強度 ★	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。
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	○	ダンベルを使用して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て、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む、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て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。
かんたんジャズシェイプ	○	ジャズのリズムに合わせて、体を動かしながら楽しくエクササイズできるクラスです。
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。
ハーモニズム	×	歌のメインパートとアルパートを練習してハーモニーを楽しむクラスです。
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。
強度★★	靴	内容
Group Centergy	×	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・引き締めめに効果あり！
K-POPダンス	○	K-POPの楽曲に合わせて振付を楽しむクラスです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます！
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！
強度★★★	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！
Group Fight	○	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！
Group Power	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング！
GRIT	○	音楽にも周りにも合わせることなく30分のトレーニングで引き締まった体を最速で作ります！！

◆ インフォメーション ◆

代行情報

1日(土)15:15~『脂肪燃焼エアロ60』松岡 ⇒ 広島
 2日(日)9:15~『エアロ&ダンベル』井草 ⇒ 児玉
 2日(日)10:10~『脂肪燃焼エアロ60』井草 ⇒ 児玉
 2日(日)11:25~『かんたんピラティス』井草 ⇒ 清水
 8日(土)11:20~『Group Fight60』KAJI ⇒ KOBA
 15日(土)15:15~『脂肪燃焼エアロ』松岡 ⇒ 広島
 16日(日)13:35~『ヨーガ』YUKI ⇒ NATUKI
 17日(月)9:45~『Sボールストレッチ』宮本 ⇒ 山中
 17日(月)19:00~『STEP中級60』宮本 ⇒ 山中

案内後の代行は、館内掲示をご覧ください。

【休館日のご案内】

12月29日(土)
~1月3日(木)

冬の過ごし方講座&ストレッチ

日時:12月13日(木) 19:30~20:30 定員:20名
 場所:3階会議室 金額:1,080円(税込)
 ※詳細は別紙をご覧ください。

冬真っ盛り、薬膳の考え方に基いて冬の養生をご紹介します。
 冬を越え、春を迎えるための体づくりをご紹介します。
 また椅子を使った簡単なストレッチも行っていきます。

担当:YUKI