品川健康センター　GWプログラム　5/3(木・祝)～5/5(土・祝)

3日(木・祝)

スタジオ1
- 9:45～10:45 はじめてエアロ　山中　↑配布9:15～ 定員60名
- 11:15～12:15 STEP初級　山中　↑配布10:45～ 定員40名
- ¥ 12:45～14:15 ZUMBA 90　Kei　90分
- 14:30～15:30 パワーヨガ　小松　↑配布14:00～ 定員50名
- 15:45～16:45 Group Centergy　YUKA　↑配布15:15～ 定員50名
- 17:00～18:00 ZUMBA　YUMI　↑配布16:30～ 定員60名

スタジオ2
- 13:00～14:00 骨盤エクササイズ　坂本　↑配布12:30～ 定員25名

BMスタジオ
- ¥ 10:00～10:40 子供体操グループレッスン『かけっこ』
- ¥ 10:50～11:30 子供体操グループレッスン『なわとび』
- ¥ 11:40～12:20 子供体操グループレッスン『とびばこ』『てつぼう』
- ¥ 12:30～13:10 子供体操グループレッスン『とびばこ』『てつぼう』

4日(金・祝)

スタジオ1
- 10:00～11:00 ヨーガ　AYA　↑配布9:30～ 定員50名
- 11:30～12:30 骨盤エクササイズ　AYA　↑配布11:00～ 定員50名
- ¥ 13:30～14:30 美ボディメイク　TOMO
- ¥ 15:15～16:15 Group Power　TOMO×yuka×AKANE
- ¥ 16:35～17:35 Group Fight　TOMO×KOBA×SUZU

BMスタジオ
- 13:30～14:15 ダンスエクササイズ　kugu　↑配布13:00～ 定員25名
- 14:30～15:15 Group Centergy　kugu　↑配布14:00～ 定員25名
- 15:30～16:30 パワーヨガ　小松　↑配布15:00～ 定員25名
- 17:00～18:00 ピラティス　坂本　↑配布16:30～ 定員25名

5日(土・祝)

スタジオ1
- 9:30～10:15 はじめてエアロ　井草　↑配布9:10～ 定員60名
- 10:30～11:15 かんたんピラティス　井草　↑配布10:00～ 定員50名
- 11:30～12:30 Group Power 60　KAJI　↑配布11:00～ 定員35名
- 13:00～14:00 Group Fight 60　KAJI×SEIKO　↑配布12:30～ 定員60名
- 14:30～15:30 脂肪燃焼エアロ60　松岡　↑配布14:00～ 定員60名
- 16:00～17:00 ZUMBA　いがっち　↑配布15:30～ 定員60名

スタジオ2
- 10:00～11:00 よちよち親子・元気パパ（1～3歳11ヶ月）富樫
- 11:20～12:20 わんぱく親子・元気家族（2～5歳11ヶ月）富樫
- 15:45～16:45 骨盤ストレッチ　松岡　↑配布15:15～ 定員25名

BMスタジオ
- 9:15～10:15 わんぱく親子・元気パパ（3～7歳11ヶ月）堀口
- 11:45～12:45 よちよち親子・元気パパ（1～3歳11ヶ月）上田
- 13:00～14:00 わんぱく親子・元気パパ（3～7歳11ヶ月）上田

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です。
フリー教室	500円の利用料内で ご参加いただけます。
	定員制のクラス ※配布時間にフロントにて 参加券を配布いたします。
コース型教室	コース型教室は有料です！
¥	有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。

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】TEL 03－5782－8507
※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。

★フリーレッスンのご案内★

難易度 ★	靴	内容
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。
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。
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。
骨盤エクササイズ	×	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。
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。
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。
ダンスエクササイズ	○	クラブミュージックに合わせて、楽しくダンスの動きを練習します。ダンスも楽しさもレベルアップ！
難易度★★	**靴**	**内容**
Group Centergy	×	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。
ピラティス	×	ピラティスになれた方の為の、体幹部を強化するクラスです。
パワーヨガ	×	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。
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、ダイナミックに行う、初級～中級者向けのクラスです。
Group Fight	○	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。
Group Power	○	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。

5月3日（木･祝）

Kei

ZUMBA90

料金：1,620円（施設利用料込み）

時間：12：45～14：15

定員：60名　担当：Kei

※詳細は別紙をご覧ください

グループ体操レッスン!!

日時：5月3日（木･祝）

① 【かけっこ】 10：00～10：40
② 【なわとび】 10：50～11：30
③ 【跳び箱･鉄棒】 11：40～12：20
④ 12：30～13：10

※詳細は別紙をご覧ください！！