

2019年 4月～7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 仲里	9:45~10:30 Sポールストレッチ 宮本	10:00~11:00 ママダンス withベビー (1~3歳11ヶ月) 中田	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	9:45~10:45 やさしい 一楽庵太極拳 北村	9:45~10:30 健康体操 山岸	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	9:45~10:45 転ばぬ先の 健康体操 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
10:00															
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	11:15~12:15 ピラティス chelcy	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	10:55~11:40 はじめてエアロ45 井草	10:45~11:45 すっきり健康運動 河崎	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	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	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	10:40~11:40 親子体操 ママ美ボディ (8ヶ月~1歳11ヶ月) 上田
11:00															
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	12:25~13:25 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 親子体操 ママ美ボディ (8ヶ月~1歳11ヶ月) 早川	12:00~13:00 ピラティス 美宅	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	11:50~12:50 ベビマレッツ ママ美ボディ (1ヶ月半~12ヶ月) 上田	
12:00															
13:30~14:15	13:30~14:15 ヨーガ 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 ヨーガ60 辻	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) 武田	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	13:45~14:30 ZUMBA 堀井	13:00~14:00 ベビー& ママケアストレッチ (1ヶ月半~12ヶ月) 上田	
13:30															
14:30~15:30	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 武井・日比野	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	14:30~15:15 バレトン 詩帆	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 畑山・元治	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 モノリザエクササイズ 山下	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) 武田	14:30~15:15 ボディケア 金井	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															
15:45~16:45	15:45~16:45 子供体操「ウサギ」 (5~6歳11ヶ月) 武井・日比野	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・元治	15:40~16:40 キッズビート体操 (3歳5ヶ月~6歳11ヶ月) 花村	15:40~16:40 キッズチア (4~6歳11ヶ月) 元治	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 「スイートピー」 (5歳6ヶ月~小2) 宇高	
16:00															
17:00~18:00	17:00~18:00 子供体操 「タイガー」 (小1~小3) 武井・日比野	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・元治	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 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) 小出・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 「スイートピー」 (小3~中3) 宇高	17:45~18:45 キッズダンス (小1~小6) 西脇	
17:30															
18:10~19:10	18:10~19:10 キッズダンス (小2~中3) 益子	18:50~20:05 はじめて クラシックバレエ 安大	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	18:40~19:40 ステップアップ フラダンス 大脇	19:00~20:00 STEP初級 宮本	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 HIPHOP 安部	19:00~19:45 パワーヨガ 小松	
18:30															
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 石川	20:15~21:00 Group Fight SUZU	20:15~21:15 はじめてフラダンス 大脇	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 アロマヨーガ 井口	20:00~21:00 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	
19:30															
20:15~21:00	ZUMBA Jiye	20:45~21:45 はじめて ジャズダンス 永井風呼	21:10~21:55 ZUMBA u-carry	21:15~22:00 ボクシングフィットネス ~はじめてミット打ち~ 島田	21:15~22:00 ボクシングフィットネス ~はじめてミット打ち~ 島田	21:15~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Power60 yuka	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	21:00~22:00 Group Centergy YUKA	
20:30															
21:15~22:00	21:15~22:00 マーシャルワークアウト 鍛冶														
21:30															

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・元氣パパ (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		12:20～13:05 マージナルワークアウト ブラブ黒沢	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			
13:00				13:20～14:20 Group Power60 yuka	13:35～14:20 ヨーガ YUKI	12:50～13:30 体育の家庭教師 『なわとび教室』
13:30					↑配布13:05 定員25名	
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	14:45～15:30 ピラティス 武久	13:40～14:20 体育の家庭教師 『マット運動教室』
14:30					↑配布14:15 定員25名	14:30～15:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:00				15:15～16:00 HOUSEGROOVE Diego	15:45～16:30 美軸ラインエクササイズ 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	15:20～16:20 バレエ「プチローズ」 (5歳6ヶ月～小1) 平野		16:15～17:00 ZUMBA YUMI	16:50～17:20 GRIT GRITインストラクター	16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:00	時間変更		16:00～17:00 フィットネス フラダンス 村松		↑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】
16:30	16:30～17:30 ZUMBA 太田	16:45～18:00 クラシックバレエ 初中級 安大		17:15～18:00 ヨーガ NATUKI	↑配布16:20 定員15名	17:30～ 体操PT (個人レッスン) 畑山
17:00						
17:30	レッスン変更					
18:00	17:45～18:15 シェイプボディ 太田					
18:30	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 葉袋	18:40～ 体操PT (個人レッスン) 畑山			
19:00						
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				
20:00						
20:30						
21:00						

★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た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	×	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。脳トレもしています！
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。
マージナルワークアウト	○	音楽のリズムに合わせて格闘技の動きで全身が動く有酸素運動です。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ト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。
ボクシングフィットネス	○	プロのボクシングトレーナーによるシェイプアップや体力アップを目的としたクラスです。
シェイプボディ	○	音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行います。初めて筋トレを行う方におすすめです。
ボディケア	×	身体の歪みをセルフマッサージやストレッチで調整するクラスです。
難易度★★	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！
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！
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！！

◆ 4～7月の主なスケジュールのご案内 ◆

★7階コース型教室のご案内★

- ◆成人コース◆
月 12:30～ 身体メンテナンス 渋谷
水 9:30～ グループセンチジー kugu
- ◆子供コース◆
月 14:30～/15:45～ わんぱくサッカー 井上
※体験、途中参加受付中!!※

【休館日のご案内】
7月27日(土)

※お間違えのないよう、お気をつけ下さい。

2019年度 第2期(8月～11月) コース型教室

6/1(土)～
申込受付スタート!!
～6/9(日)迄!!

※インターネット又はハガキにてお申込みが出来ます。

※申込用紙は、5月下旬から配布致します。
※詳細はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

レッスン内容や担当者の変更がある場合がございます。
レッスン変更等は5階掲示板をご確認ください。

品川健康センター TEL:03-5782-8507

開始10分以降の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ください。

次期(8月～11月)のプログラムは、7月22日に発表致します。