

# 品川健康センター 特別プログラム【4月27日(土)~4月30日(火)】

27日(土)			28日(日)			29日(月・祝)			30日(火・祝)	
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
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	9:45~10:45 わんぱく親子・元氣家族 (2歳~5歳11ヶ月) 黄木・堀口	9:15~10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:30~10:30 ピラティス 武久			9:30~10:30 脂肪燃焼エアロ60 井草	
10:00 10:20~11:05 STEP&ダンベル 児玉	10:00~11:00 よちよち親子・元氣パパ (1~3歳11ヶ月) 富樫	10:30~11:30 40代からの健康塾 卯月	10:10~11:10 脂肪燃焼エアロ60 井草	11:00~12:00 親子・元氣ファミリー (1~3歳11ヶ月) 黄木・堀口	10:25~11:25 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:45~11:30 はじめてエアロ45 山中	10:45~11:45 美軸ラインエクササイズ 武久		10:50~11:50 ピラティス 諸星(美穂)	10:45~11:30 ダンベル体操 井草
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	11:45~12:45 よちよち親子・元氣パパ (1~3歳11ヶ月) 上田	11:25~12:10 かんたんピラティス 井草	12:00~12:40 体育の家庭教師 『てつぼう教室』	12:10~13:10 親子・元氣ファミリー (4~6歳11ヶ月) 黄木・堀口	11:45~12:45 ダンベルシェイプ60 清水	12:10~13:10 ハーモニズム60 張		13:00~14:00 STRONG by ZUMBA 池田	11:55~12:55 フラダンス emillio
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 ダンスストレッチ30 Diego	12:20~13:05 マージナルワークアウト プラフト黒沢	13:35~14:20 ヨガ 毛塚	12:50~13:30 体育の家庭教師 『なわとび教室』	13:20~14:05 ヨガ 井口	13:30~14:30 太極舞 上村(初美)	13:45~14:45 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) kimi	14:15~15:00 パレトン 詩帆	14:15~15:15 身体改善 プレスダイエット 花村
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』	14:25~14:40 プロテイン講座 ※プレゼントあり!!	14:50~15:50 サルサエクササイズ 花村	15:40~16:20 スキルアップ体操 パーソナル 武井	15:30~16:15 サルサエクササイズ 花村	16:00~17:00 小顔フェイシャル ヨガ 長谷(美里)
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	16:00~17:00 フィットネス フラダンス 村松	15:15~16:00 HOUSEGROOVE Diego	15:45~16:30 美軸ラインエクササイズ 武久	14:30~15:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】	15:15~16:15 パワーヨガ60 長谷(美里)	16:30~17:10 スキルアップ体操 パーソナル 武井	16:30~17:10 スキルアップ体操 パーソナル 武井	16:30~18:00 ZUMBA A90 梶原×AKI	
16:30 16:30~17:15 ZUMBA 太田	16:45~18:00 クラシックバレエ 初級 安大	17:30~18:10 体操PT 「個人レッスン」 畑山	16:15~17:00 ZUMBA YUMI	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】	16:40~17:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】	16:30~17:30 ZUMBA60 KEI	17:20~18:00 スキルアップ体操 パーソナル 武井			
17:30 17:30~18:15 パレトン 伊藤	18:30~19:15 骨盤エクササイズ 坂本	18:20~19:00 体操PT 「個人レッスン」 畑山	17:15~18:00 ヨガ NATUKI	16:50~17:20 GRIT GRITインストラクター	16:30~17:30 ZUMBA60 KEI					
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 薬袋	18:20~19:00 体操PT 「個人レッスン」 畑山		17:30~18:10 体操PT 「個人レッスン」 畑山						
19:30 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									

難易度★	靴	内容
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プログラムです!
リフレッシュヨーガ	×	呼吸と共にヨーガのポーズをゆったりと、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします! 体が硬い方でも安心してご参加ください!
リラクソヨガ	×	ヨガの基本的なポーズを楽しみながら、柔軟性の向上、自律神経の調整を行っていきます。心と身体を一度落ち着かせてみませんか?
デトックスヨガ	×	新生活で頑張ってきた体をヨガでスッキリさせましょう! 初めての方でもご参加頂けます!
小顔フェイシャルヨガ	×	簡単なヨガのポーズをとりながら表情筋にもアプローチ。シワ、むくみ、たるみの改善、小顔になるリンパマッサージも紹介します。
ウォーキングストレッチ	×	体の疲れ、ゆがみをとり、楽に美しく安全に歩くためのほぐし、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングを行っていきます。
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♪
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。
パレトン	×	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!
身体改善体操	×	どなたでもできる簡単なストレッチ、エクササイズを行い、身体の機能を改善していくクラスです。
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。
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身体を動かせます!
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。
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。
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。
ダンベルシェイプ	○	簡単な動作で心地よく汗をかけ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。
サルサエクササイズ	○	ジャズソウル、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。
身体改善プレスダイエット	○	独特な呼吸法で身体の筋力を改善・向上させ、シェイプアップにも効果あり! 初心者の方もお気軽にご参加ください!
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。
ラテンDEシェイプ	○	ラテンの音楽に合わせて簡単なステップや振り付けを楽しむプログラムです!
美軸ラインエクササイズ	×	体幹部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。
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!
ディスコダンスムーブメント	○	懐かしい音楽に乗りながらディスコステップを楽しみます。初心者の方も大歓迎のプログラムです。
フラダンス	×	ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。
太極舞	×	中国の伝統武術や大極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。
気功	×	穏やかな動作でリラックス効果の高い気功動作と、後半はまとめてできるツボ押し体操も行っています。
美ボディメイク	×	簡単な有酸素運動と綺麗なボディラインを作る為の動作を組み合わせたプログラムです。
難易度★★	靴	内容
Group Centergy60	×	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!
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!
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、体力向上・引き締めめに効果あり!
難易度★★★	靴	内容
STORONG by ZUMBA	○	初導入!! エアロピクスやボクササイズの要素を取り入れた新感覚のインターバルトレーニングです!
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ピクス! ※初級~中級者向け
Group Power60	○	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!
Group Fight60	○	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!
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身体を最速で作ります!

※5月1日(水)~6日(月・祝)のプログラムは裏面にございます!

品川健康センター 03(5782)8507  
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。

## ZUMBA LESSON!!

# AKI × 梶原

4月30日(火)

16:30~18:00(90分)

料金: 1,080円(施設利用料込)

申込み: 4月16日(火)

4階フロント 10:00~ TEL 11:00~

受付開始!!

※詳細は物販POPをご覧ください!

## 4/25(木)~5/12(日)

# ZUMBAフェア

## セール開催!!

※詳細は物販POPをご覧ください!

各体操教室の詳細は、4Fフロントまでお声掛け下さい。

# 品川健康センター 特別プログラム 【5月1日(水)～5月6日(月・祝)】

1日(水・祝)		2日(木・祝)		3日(金・祝)		4日(土・祝)			5日(日・祝)			6日(月・祝)		
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	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
9:15～10:15 ウォーキング ストレッチ 美宅 ↑配布9:00～ 定員50名		9:30～10:30 グループ体操 畑山・小出	9:45～10:30 健康体操 早川 ↑配布9:15～ 定員25名	9:45～10:45 かんたんピラティス HIROMI ↑配布9:15 定員50名		10:00～11:00 気功 富樫(百合子) ↑配布9:30 定員50名	10:00～11:00 よちよち親子・ 元気パパ (1～3歳11ヶ月) 富樫	9:15～10:15 わんぱく親子・ 元気パパ (3～7歳11ヶ月) 堀口	9:15～10:00 エアロ&ダンベル 井草 ↑配布9:00 定員50名			10:00～11:00 身体改善体操 上村(初美) ↑配布9:30 定員50名	10:00～10:45 ダブルタッチ 小出・スタッフ GW特別イベント	特別無料イベント!! 対象年齢: 4歳～10歳 参加費無料! ☆詳細はPOP参照
10:45～11:45 ピラティス HIROMI ↑配布10:15～ 定員50名		10:50～11:50 懐メロダンスエアロ 60 清水 ↑配布10:20～ 定員50名		11:00～12:00 かんたん ジャズシェイブ HIROMI ↑配布10:30 定員50名		11:20～12:20 Group Power60 KAJI ↑配布10:50～ 定員32名	11:20～12:20 わんぱく親子・ 元気家族 (2～5歳11ヶ月) 富樫	11:45～12:45 よちよち親子・ 元気パパ (1～3歳11ヶ月) 上田	11:25～12:10 かんたん ピラティス 井草 ↑配布9:40 定員60名			11:45～12:45 ダンベルシェイブ60 清水 ↑配布11:15 定員50名	11:00～11:45 キッズチア 元治・スタッフ GW特別イベント	11:15～12:15 ピラティス chelcy ↑配布10:45 定員25名
12:00～13:00 Group Power60 yuka×AKANE ↑配布11:30～ 定員32名	12:00～13:00 ラテンDEシェイブ HIROMI ↑配布11:30～ 定員25名	12:00～13:00 リラクソヨガ 鈴木(一平) ↑配布11:30～ 定員50名		12:15～13:15 ヨーガ 日比野 ↑配布11:45 定員50名		12:30～13:45 クラシックバレエ (初級) 日野 ↑配布12:00 定員25名	12:30～13:30 HIPHOP SATOSHI ↑配布12:00 定員25名	13:00～14:00 わんぱく親子・ 元気パパ (3～7歳11ヶ月) 上田	12:20～13:05 マーシャル ワークアウト プラフト黒沢 ↑配布11:50 定員50名	12:15～13:15 ディスコダンス ムーブメント 佐々木 ↑配布11:45 定員25名		12:50～13:30 体育の家庭教師 『なわとび教室』	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 ↑配布11:55 定員25名
13:20～14:20 Group Fight60 TAKAHIRO×SUZU ↑配布12:50 定員50名	13:20～14:05 パレトン 詩帆 ↑配布12:50～ 定員25名	13:15～14:15 グループ体操 畑山・小出	13:20～14:10 ウォーカリズム 片山 ↑配布12:50 定員30名	13:30～14:30 ZUMBA60 竹内(淳子) ↑配布13:00 定員50名		14:00～15:00 Group Centergy 60 YUKA ↑配布13:30～ 定員50名	14:00～15:00 ベリーダンス RADA	15:20～16:20 パレエ 「プチローズ」 (5歳6ヶ月～小1) 平野	13:20～14:20 Group Power60 yuka ↑配布12:50 定員32名	13:35～14:20 ヨーガ YUKI ↑配布13:05 定員25名		13:40～14:20 体育の家庭教師 『マット運動教室』	13:30～14:15 ヨーガ 井口 ↑配布13:00 定員50名	13:45～14:45 身体改善 プレスダイエット 花村 ↑配布13:15 定員25名
14:35～15:35 Group Centergy60 YUKA ↑配布14:05 定員50名	14:30～15:30 Group Centergy60 kugu ↑配布14:00～ 定員50名	14:30～15:30 グループ体操 畑山・小出	14:30～15:30 ウォーカリズム 片山 ↑配布12:50 定員30名	15:10～16:10 美ボディメイク 山形 ↑配布14:40 定員50名		15:15～16:15 Group Fight60 AKANE ↑配布14:45～ 定員50名	16:00～17:00 フィットネス フラダンス 村松	16:00～17:00 フィットネス フラダンス 村松	14:35～15:05 ダンスストレッチ30 Diego ↑配布14:05 定員50名	14:45～15:30 ピラティス 武久 ↑配布14:15 定員25名		14:30～15:10 体育の家庭教師 『てつぼう教室』	14:30～15:30 STRONG by ZUMBA 番場 ↑配布14:00 定員50名	15:00～15:45 サルサエクササイズ 花村 ↑配布14:30 定員25名
15:45～16:45 ダンスエクササイズ Kugu ↑配布15:15～ 定員50名	15:45～16:00 プロテイン講座 ↑配布15:15～ 定員50名	15:45～16:30 マーシャル ワークアウト プラフト盛武 ↑配布15:15～ 定員50名	16:45～17:45 ZUMBA60 藤田 ↑配布16:15 定員50名	16:30～17:30 ZUMBA60 YUMI ↑配布16:00～ 定員50名		16:30～17:30 リフレッシュヨーガ NATUKI ↑配布16:00～ 定員50名	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16:45 定員50名	15:15～16:00 HOUSEGROOVE Diego ↑配布14:45 定員50名	16:15～17:00 ZUMBA YUMI ↑配布15:45 定員50名		15:20～15:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】	15:45～16:45 ピラティス 坂本 ↑配布15:15 定員25名	16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
17:00～18:00 デトックスヨガ 鈴木(一平) ↑配布16:30～ 定員50名	17:00～18:00 ZUMBA60 藤田 ↑配布16:15 定員50名	17:00～18:00 ZUMBA60 藤田 ↑配布16:15 定員50名							16:40～17:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】	16:40～17:10 GRIT yuka ↑配布16:10 定員25名		16:40～17:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】	17:00～18:00 骨盤エクササイズ 坂本 ↑配布16:30 定員25名	17:30～18:00 GRIT OKU ↑配布17:00 定員25名

・筋肉をつけたい!  
・女性の方!  
・タンパク質って何?  
こんな方必見!!!  
☆ご参加の方には  
DNSプロテイン  
1食分プレゼント!!

トレーニング  
プログラムです!!  
詳細は下に記載!  
要CHECK!!

**5月6日(月・祝)**  
女性限定 16:40～ 担当 yuka  
男性限定 17:30～ 担当 OKU  
男女別は初!!!  
参加者は皆仲間! チームです☆☆  
一緒に限界を突破しましょう!  
LES MILLS  
**GRIT**

**プロテイン講座!!**  
4月29日(月・祝) 14:25～14:40  
5月1日(水・祝) 15:45～16:00  
5月3日(金・祝) 13:30～15:45  
プロテインは筋肉を  
つけるだけじゃない!!  
本当の必要性を  
レクチャーします☆☆  
※ご参加の方には  
プロテインをプレゼント♡

(ストロング バイ ズンバ)  
**STRONG by ZUMBA**とは...  
音楽と効果音が織り成す  
新感覚のインターバルトレーニング!  
音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、  
自体重を効果的に使いながら全身を鍛えます。  
**STRONG by ZUMBA**  
レッスン内容や担当者の変更がある場合がございます。

**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!
	配布時間にフロントにて参加券を配布致します。 参加券はスタジオに入る順番ではございません。
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、フロントまで。
¥	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】 ※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。