

2020年

9月

# 品川健康センター スタジオプログラム

月





















火

水

木

金

## スタジオ1

9:30	9:30~10:15 かんたんピラティス	9:30~10:15 リフレッシュ体操	9:30~10:15 Group Centergy	9:30~10:15 インナービューティー 骨盤ケア	9:30~10:15 ヨーガ	9:30
10:00	 井草 	 宮本 	YUKA 	 美宅 	 NATUKI 	10:00
10:30	↑配布9:00 定員25名 ※21日は祝日の為休講	↑配布9:00 定員25名 ※22日は祝日の為休講	↑配布9:00 定員25名	↑配布9:00 定員25名	↑配布9:00 定員25名 ※11日は休館日の為休講	10:30
11:00	館内清掃					11:00
11:30	館内清掃					11:30
12:00	館内清掃					12:00
12:30	12:30~13:15 ヨーガ		12:30~13:15 健康体操	12:30~13:15 健康体操	12:30~13:15 リフレッシュ体操	12:30
13:00	 井口 		 井草 	 早川 	 宮本 	13:00
13:30	↑配布12:00 定員25名 ※21日は祝日の為休講		↑配布12:00 定員25名	↑配布12:00 定員25名	↑配布12:00 定員25名 ※11日は休館日の為休講	13:30
14:00	館内清掃					14:00
14:30	館内清掃					14:30
15:00	館内清掃					15:00
15:30		15:30~16:15 Group Centergy	15:30~16:15 ヨーガ	15:30~16:15 健康体操		15:30
16:00		SUZU 	 辻 	 卯月 		16:00
16:30		↑配布15:00 定員25名	↑配布15:00 定員25名	↑配布15:00 定員25名		16:30
17:00	館内清掃					17:00
17:30	館内清掃					17:30
18:00	館内清掃					18:00
20:00	20:00 営業終了					20:00

第1回→ 9:00~11:00 (11:30退館) 第2回→12:00~14:00 (14:30退館)  
 第3回→15:00~17:00 (17:30退館) 第4回→18:00~20:00 (20:30退館)  
 営業時間【平日・土曜:9:00~20:30】【日曜・祝日:9:00~17:30】  
 ※施設(ジム・スタジオ・ゴルフ)のご利用は、退館時間の30分前までです。

## ★フリープログラムのご案内★

難易度 ★	靴	内容
かんたんピラティス	×	骨盤・背骨の位置や姿勢を整えながら、正しい呼吸と共に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！
リフレッシュ体操	○	簡単な体操で身体を温めて、筋肉トレーニングとストレッチを行います。
インナービューティー骨盤ケア	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を整えるストレッチやエクササイズを行います。
健康体操	○	簡単な動きの組み合わせで健康維持に欠かせない筋肉トレーニングやストレッチを行います。
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！

～2020年度 第2期(10月～12月) コース型教室2次募集のお知らせ～

**9月6日(日) 9:00から先着順にて受付開始**

**※9月6日は電話受付のみ**

**教室空き状況はホームページをご確認ください。**

### 【返金のご案内】

- ・2019年度 第3期3月コース型教室休講分
- ・2020年度 第1期コース型教室分
- ・入金済プレイコート料(振替可能) など

※詳細は窓口またはお電話でお問い合わせください。

### 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
	<b>定員制のクラス</b> ※配布時間に4階フロントにてを参加券を配布致します。 ※入場は参加券番号順になります。
フリー教室	500円の利用料内でご参加いただけます！ 455円(税抜)/税率10%/消費税45円

状況により、レッスン変更や休講になる場合がございます。予めご了承ください。

**お着替えが不要な状態でのご来館にご協力お願い致します。**

9月21日(月・祝)

9月22日(火・祝)

上記の祝日レッスンはございません。

### 【休館日のご案内】

9月11日(金)

スタジオプログラムの定員に関わらず、施設利用者定員(50名)を超えた場合はご参加頂けません。