

2021年 8月～11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
9:30~10:30	やさしい氣功 仲里	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本	9:45~10:45 ピラティス Chelcy	9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本	9:30~10:30	9:45~10:45 親子ヨーガ 渡邊	9:40~10:40 やさしい〜美庵 太極拳(初級) 北村	9:30~10:30 すっきり健康運動 河崎	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 親子ヨーガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 美宅	9:45~10:45 リフレッシュヨーガ NATUKI	9:45~10:45 いきいき健康体操 堀井			9:30
10:00																	10:00
10:30																	10:30
11:00	10:50~11:35 はじめてエアロ 清水	11:00~12:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川	11:05~12:05 ピラティス Chelcy	10:50~11:50 わんぱく親子体操 (2~6歳11ヶ月) 鈴木	10:50~11:35 かんたんピラティス 井草	11:05~12:05 リフレッシュヨーガ toco	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	10:50~11:50 すっきり健康運動 河崎	10:35~11:35 骨盤調整ストレッチ 山岸	10:50~11:50 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:50~11:50 インナービューティー 骨盤ケア 美宅	11:05~12:05 いきいき健康体操 堀井	11:05~12:05 いきいき健康体操 堀井	11:15~12:15 リフレッシュヨーガ NATUKI			11:00
11:30																	11:30
12:00																	12:00
12:30	11:55~12:55 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:20~13:20 肩こり・腰痛 解消教室 早川		12:10~13:10 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木		12:35~13:35 リフレッシュヨーガ toco	12:05~13:05 赤ちゃんケア 産後ボディメイク (1ヶ月半~11ヶ月) 上田・新	12:30~13:30 ピラティス 井草	12:10~13:10 ピラティス 井草	12:10~13:10 肩こり・腰痛 解消教室 早川	12:10~13:10 ピラティス 美宅		11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野				12:30
13:00																	13:00
13:30	13:15~14:00 ヨーガ 井口																13:30
14:00																	14:00
14:30																	14:30
14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 武井・綿貫	14:30~15:30 フラダンス 田野岡	14:45~15:30 ZUMBA 堀井	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 畑山	14:00~14:45 Group Centergy MOSSA インストラクター	14:45~15:45 親子で キッズビート体操 (3~6歳11ヶ月) 上田・新	14:45~15:45 はじめてエアロ 宮本	14:15~15:00 はじめてエアロ SUZU	14:15~15:00 マールワークアウト 黒沢	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 畑山	14:20~15:20 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	14:45~15:45 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳11ヶ月) 高橋	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:30~15:30 フラダンス 高橋			14:30
15:00																	15:00
15:30																	15:30
16:00	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳11ヶ月) 武井・綿貫	15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳11ヶ月) 小林	15:40~16:40 キッズダンス ポップ&キョウト (5~7歳11ヶ月) 佐々木	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳11ヶ月) 畑山	16:05~17:05 ジュニアビート 運動塾 (小1~小6) 上田・新	16:05~17:05 詩帆	15:30~16:30 キッズチア (4~6歳11ヶ月) 元治	15:40~16:40 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳11ヶ月) 畑山	15:50~16:50 はじめて健康体操 卯月	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小3) 宇高	16:00~17:30 トリム	16:00~17:30 トリム	16:00~17:30 トリム			16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30	17:10~18:10 子供体操「タイガー」 (小1~小3) 武井・綿貫	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 小林	17:00~18:00 キッズダンス (小1~小6) 佐々木	17:10~18:10 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 畑山	17:35~18:35 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	17:35~18:35 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	16:50~17:50 キッズチア (小1~小4) 元治	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6) 入来	17:10~18:10 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 畑山	17:10~18:10 はじめて健康体操 卯月	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 兵頭	17:25~18:25 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 武井	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 武井			17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00	19:00~19:45 STEP初級 宮本	19:30~20:30 フラメンコ 関	18:55~19:55 骨盤調整ピラティス 石川	18:40~19:40 ステップアップ フラダンス 大脇	18:40~19:40 はじめて タップダンス 天野	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	19:00~20:00 リフレッシュヨーガ 薬袋	19:00~20:00 リフレッシュヨーガ 薬袋	19:15~20:00 ZUMBA AKI	18:45~19:45 身体メンテナンス 森田	19:15~20:00 Group Fight MOSSA インストラクター	19:10~19:55 パワーヨガ 山田	19:10~19:55 パワーヨガ 山田			19:00
19:30																	19:30
20:00																	20:00
20:30	20:15~21:00 ZUMBA AKI	20:15~21:15 骨盤調整ピラティス 石川	20:30~21:15 Group Fight MOSSA インストラクター	20:00~21:00 はじめてフラダンス 大脇	20:15~21:15 シェイプ&ストレッチ 宮本	20:15~21:15 シェイプ&ストレッチ 宮本	20:00~21:00 はじめて タップダンス 天野	20:20~21:20 リフレッシュヨーガ 薬袋	20:00~21:00 アロマヨーガ 井口	20:05~21:05 身体メンテナンス 森田	20:15~21:15 リフレッシュヨーガ 山田	20:15~21:15 リフレッシュヨーガ 山田	20:15~21:15 リフレッシュヨーガ 山田				20:30
21:00																	21:00
21:30																	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
9:15～10:00 はじめてエアロ 卯月	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島		9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:10～9:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
10:20～11:05 STEP初級 児玉	10:35～11:35 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:30～11:30 40代からの健康塾 卯月	10:35～11:20 かんたんピラティス 井草	10:35～11:35 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:00～10:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
11:25～12:25 クラシックバレエ (初中級)60 日野		12:00～12:45 かんたんピラティス 山中	11:45～12:45 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳11ヶ月) 黄木・堀口	11:55～12:40 脂肪燃焼エアロ初級 井草	10:50～11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】
12:45～13:15 クラシックバレエ(備付)30 日野	13:15～14:00 Group Centergy SUZU		13:05～14:05 親子元気ファミリー (2～6歳11ヶ月) 黄木・堀口	13:45～14:15 ダンスストレッチ30 Diego	11:40～12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】
13:35～14:35 よちよち親子 元気パパ (1～2歳6ヶ月) 上田・堀口		14:15～15:15 リフレッシュヨガ toco	14:35～15:20 HOUSEGROOVE Diego	14:20～14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】	13:30～14:00 体育の家庭教師 【個人レッスン】
14:55～15:55 親子元気ファミリー (2～6歳11ヶ月) 黄木・堀口	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ初級 松岡	15:35～16:35 リフレッシュヨガ toco	16:00～16:45 ZUMBA YUMI	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井	14:20～14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:20～17:05 Group Power MOSSA インストラクター	16:15～17:15 ベリーダンス 中村	16:55～ キッズ体操パーソナル 畑山	17:15～18:00 ヨガ NATUKI	16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】	15:10～15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
17:25～18:10 ZUMBA Chelcy		17:55～ キッズ体操パーソナル 畑山	<b>スケジュールの見る</b>		
18:30～19:30 リフレッシュヨガ 葉袋	整理券配布なしの フリー教室も定員25名です。 定員を超えての ご参加はできませんので 予めご了承ください。 レッスン前にスタジオ近くに距離を 取ってお並び下さい。		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		
20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田			定員制のクラス ※配布時間に4階にて整理券を 配布致します。 ※入場は整理券番号順です。		
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。			フリー教室 500円(税込)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 お問い合わせください。		
品川健康センター TEL:03-5782-8507			2021年12月～2022年3月のプログラムは、 2021年11月22日に発表致します。		

## ★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を行います。
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、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	○	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カラダを動かせます。
マーシャルワークアウト	○	音楽のリズムに合わせてながら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。
ダンスストレッチ30	○	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に向けての準備をします。
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。
アクティブバレエストレッチ	×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ筋力もしています。
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、柔軟性強化します。
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、体力向上・引き締めにも効果的です。
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。
STEP初中級	○	基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。
脂肪燃焼エアロ初級	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。
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！
難易度★★★	靴	内容
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です。
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！

下記については当面の間、利用を見送らせていただきます。  
**6階ランニングコース・レンタルシューズ・冷水機**

感染症予防の為、以下のとおり対策を講じております。  
**【館内ではマスクの着用をお願い致します】**

●プログラム参加に際し、検温とアルコールによる手指消毒のご協力をお願いいたします。  
●37.5℃以上の発熱、体調不良、咳、咽頭炎、味覚・嗅覚違和感、倦怠感などの症状がある方の入館は固くお断りいたします。

↓来館前に必ず以下の項目について確認をお願いいたします。  
 発熱していない  咳やくしゃみなど風邪の症状(軽い症状も含む)は続いている  
 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない  咳、痰、胸部に不快感がない  
 味覚・嗅覚に全く違和感がない  身内や身近な接触者にも症状は全てみられない

●密を避ける為、お着替えが必要な状態での来館にご協力ください。  
●密集、密接となるようなご利用はご遠慮ください。  
●スタッフの指示に従って頂けない場合、入場をお断り、または途中退館をお願いすることがございます。

2021年度 第2期(8～11月) コース型教室紹介

◎会場・7階 ホール

- ・月曜 12:30～13:30 ボディクリエイト
- ・水曜 9:30～10:30 グループセンタジー
- ・水曜 11:00～12:00 一楽庵太極拳(中級)

◎会場・3階 会議室

- ・月曜 ①15:00～17:30 ②19:00～21:30 健康麻雀

他スタジオ・ゴルフ・スカッシュなど、空きがあるクラスは、1回料金で体験可能です。  
お気軽にフロントにてお問い合わせください！

2021年度第2期(2021年8月～11月) コース型教室  
空きのあるクラスは、途中参加可能です。  
フロントまでお気軽にお尋ねください。

**【休館日のご案内】**  
11月27日(土)