

2021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	9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:30～10:30 モーニングストレッチ 宮本		NEW 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 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	
10:00		10:50～11:35 はじめてエアロ 清水	11:05～12:05 ピラティス chelcy	10:45～11:45 わんぱく親子体操 鈴木	11:00～11:45 かんたんピラティス 井草		10:50～11:50 すっきり健康運動 河崎		10:45～11:45 骨盤調整ストレッチ 山岸		11:00～12:00 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	11:15～12:15 リフレッシュヨーガ NATUKI
10:30		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	12:15～13:15 赤ちゃん親子 ママビューティー 鈴木	12:30～13:30 太極拳 富樫	12:45～13:45 リフレッシュヨーガ toco	NEW 12:30～13:30 よちよち親子体操 上田・新	NEW 12:30～13:30 リフレッシュヨーガ 辻	12:30～13:30 ピラティス 井草	11:30～12:15 懐メロダンスエアロ 清水	12:10～13:10 ピラティス 美宅	12:45～13:45 よちよち親子体操 早川	13:00～14:00 ママとベビーの フィットミック 上田	13:15～14:15 40代からの健康塾 山中	13:00～13:45 かんたんピラティス 山中
11:00		13:15～14:00 ヨーガ 井口	13:45～14:45 健康リズム体操 卯月	14:00～14:45 Group Centergy SUZU	15:15～16:15 子供体操「ヒヨコ」 畑山	15:30～16:30 体操パーソナル （個人レッスン） 松本	NEW 14:00～15:00 赤ちゃんケア 産後ボディメイク 上田・新	NEW 14:15～15:00 はじめてエアロ 宮本	NEW 14:00～14:45 Group Centergy SUZU	NEW 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」 畑山	14:30～15:30 赤ちゃん親子 ママビューティー 上田	14:45～15:45 子供体操「ヒヨコ」 高橋	14:30～15:30 はじめて フラダンス 高橋	
11:30		15:50～16:50 子供体操「ウサギ」 武井・松本	16:00～17:00 キッズチア 小林	15:40～16:40 キッズダンス ポップ&キコート 佐々木	16:35～17:35 子供体操「ウサギ」 畑山	16:30～17:30 体操パーソナル （個人レッスン） 松本	NEW 15:30～16:15 バレット 詩帆	NEW 15:30～16:30 キッズチア 元治	15:40～16:40 キッズ空手 入来	15:50～16:50 子供体操「ウサギ」 畑山	16:00～17:00 子どもバレエ 「スイートビー」 宇高	16:00～17:00 子供体操「ヒヨコ」 武井	16:05～17:05 子供体操「ウサギ」 武井	16:00～17:30 トリム	
12:00		17:10～18:10 子供体操「タイガー」 武井・松本	17:20～18:20 キッズチア 小林	17:00～18:00 キッズダンス （小1～小6） 佐々木	17:30～18:30 体操パーソナル （個人レッスン） 松本	17:00～18:00 子どもバレエ 「スイートビー」 宇高	NEW 16:50～17:50 キッズチア 元治	17:00～18:00 キッズ空手 （小1～小6） 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」 畑山	17:45～18:45 キッズダンス （小1～小6） 兵頭	17:45～18:45 キッズダンス （小1～小6） 武井	17:25～18:25 子供体操「パンダ」 武井	17:30～18:30 トリム	
12:30		19:00～19:45 STEP初級 宮本	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	19:00～20:00 美姿勢ストレッチ 山中	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	19:45～20:30 Group Centergy YUKA	20:00～21:00 アロマヨーガ 井口	18:40～19:10 体操パーソナル 武井	19:15～20:00 パワーヨーガ 山田	20:15～21:15 リフレッシュヨーガ 山田		
13:00		20:15～21:00 ZUMBA AKI	20:15～21:15 骨盤調整ピラティス 石川	20:00～21:00 はじめてフラダンス 大脇	20:45～21:30 Group Fight SUZU	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		20:30～21:15 Group Fight HAYATO		20:30～21:15 リフレッシュヨーガ 山田			
13:30		21:00～22:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼													
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
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。

2021年

4月～7月

品川健康センター スタジオプログラム

土・日

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 I配布9:00 定員25名	NEW 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 I配布9:10 定員25名	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	NEW 10:35～11:35 筋肉トレーニング (初級) 長島	スタジオ変更 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 I配布10:05 定員25名	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】
11:40～12:40 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 I配布11:30 定員12名		11:45～12:45 親子元気ファミリー (2～6歳11ヶ月) 黄木・堀口		10:50～11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】
13:00～14:00 よちよち親子 元気パパ (1～2歳6ヶ月) 上田・堀口	13:15～14:00 Group Centergy YUKA I配布12:45 定員12名	NEW 12:50～13:20 クラシックバレエ(子供)30 日野	13:15～14:15 親子元気ファミリー (2～6歳11ヶ月) 黄木・堀口		11:40～12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】
14:30～15:30 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳11ヶ月) 上田・堀口	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ初級 松岡 I配布14:30 定員12名	14:15～15:15 リフレッシュヨガ	14:45～15:30 HOUSEGROOVE Diego I配布13:15 定員12名	13:45～14:15 ダンスストレッチ30 Diego I配布13:15 定員12名	14:20～14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:00～16:45 Group Power RYUYA I配布15:30 定員25名	16:15～17:15 ベリーダンス 中村	15:35～16:35 リフレッシュヨガ	16:00～16:45 ZUMBA YUMI I配布15:30 定員25名	15:30～16:15 アクティブ パルエストレッチ 石井 I配布15:00 定員12名	15:10～15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
17:15～18:00 ZUMBA Chelcy I配布16:45 定員25名	16:55～ 体操パーソナル (個人レッスン) 畑山	17:15～18:00 リフレッシュヨガ 葉袋	17:15～18:00 ヨガ NATUKI		16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田	17:55～ 体操パーソナル (個人レッスン) 畑山				
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階掲示ボードをご確認ください。			スケジュールの見た		
初めての方でも安心してご参加いただけるクラス			定員制のクラス ※配布時間に4階フロントにて整理券を配布致します。 ※入場は整理券番号順です。		
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		
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。		
レッスン開始後の途中入退・退場は、ご遠慮ください。			2021年8月～11月のプログラムは、2021年7月22日に発表致します。		
品川健康センター TEL:03-5782-8507					

★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、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1期(4～7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1期(2021年4月～7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】
 5月19日(水)・7月24日(土)