

2021年度「第2期コース型教室」(16回)

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

■ 休館日
 X 休講日
 1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
 - 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
 - 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 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。
 - 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
 - 国による休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

品川健康センター 営業時間
 平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター【ホームページ】<http://shinagawa.esforta.jp/> 【電話】03-5782-8507

■成人・スカッシュ・ゴルフコース■

2021年度「第2期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】** 2021年8月~2021年11月(全16回)
- 【応募方法】** ①Webからのご応募は「応募URL」をご確認ください。
 応募URL: <https://www.esyoyaku.com/login?yotid=13> (モバイル可)
 ②窓口または郵送にてご応募ください。下記「コース型教室」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 6月1日(火)~6月18日(金) 必着
 品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。
- 【結果通知】** 6日24日(木)までにメール又はハガキにて結果をお送りいたします。
 ※ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
 ※webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の参加申し込み履歴で抽選結果をご確認ください。
 ※結果についてのお問い合わせは、ご遠慮願います。
 ※定員数以上のお申込みがある場合、抽選となります。
- 【入金期間】** 6月24日(木)~7月11日(日)17:30まで
 ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をご入金ください。
 期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。
 ※現金のみの取り扱いとなります。
- 【第2次募集】** 7月18日(日)9:00から先着順にて受付(7月18日は電話受付のみ)
 7月17日(土)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
 コースの空き状況は品川健康センターのHP(<http://shinagawa.esforta.jp>)からご確認ください。
- 【その他】**
- 区内在・在動・在学の方を優先して抽選致します。(キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)
 - 場合によっては在在、在動の確認をする場合がございます。
 - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・振替・返金・譲渡は出来ません。
 - 成人・スカッシュ・ゴルフコースの対象年齢は、3月末日時点で15歳以上となります。
 - キャンセル待ちの方への繰り上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。ご連絡先は繋がりがやすい番号をご記入ください。(お電話が繋がらない場合等はキャンセルとさせていただきます。)
 - 妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承下さい。

入金受付時間	
平日	9:00~21:30
土曜	9:00~20:30
日祝	9:00~17:30

詳細は6月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP(<http://shinagawa.esforta.jp>)からご確認ください。

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

「コース型教室」応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください。
【窓口応募(郵便ハガキ)】
 右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵送料63円分のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。
 ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。
【郵送応募(往復ハガキ)】
 往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください。

63 返信 健康 太郎様	□□□□	申込み コース名	スカッシュ 初級			
	申込み コース	NO.201	曜日	月	時間	18:00
	フリガナ	ケンコウ タロウ		性別	男・女	
	名前	健康 太郎				
	生年月日	西暦□□□□年 □月 □日				
	住所	〒△△△-□□□□ 品川区□□□□-△△-□□				
	電話番号	□□□-△△△-□□□□				
在勤・ 在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)					
所在地 (住所)	□□□□					

※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないか今一度ご確認ください。
 ※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

品川健康センター 03-5782-8507

品川健康センター 03-5782-8507

2021年度「第2期コース型教室」応募用紙

申込み コース名					
申込み コース	NO.	曜日	時間	:	
フリガナ					
名前				性別	男・女
生年月日	西暦	年	月	日	
住所	〒				
電話番号					
在勤・ 在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)				
所在地 (住所)					

この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

2021年度「第2期コース型教室」(16回)

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

10月							11月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
31														

休館日
休講日
1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
- 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- 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。
- 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 国による休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。

※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

品川健康センター 営業時間
平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター【ホームページ】<http://shinagawa.esforta.jp/> / 【電話】03-5782-8507

★親子・子どもコース★

2021年度「第2期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】** 2021年8月～2021年11月(全16回)
- 【応募方法】** ①Webからのご応募は「応募URL」をご確認ください。
 応募URL <https://www.esyoyaku.com/login?yotid=13> (モバイル可)
 ②窓口または郵送にてご応募ください。下記「コース型教室」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 6月1日(火)～6月18日(金)必着
 品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。
- 【結果通知】** 6月24日(木)までにメール又はハガキにて結果をお送りいたします。
 ※ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
 ※webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の参加申し込み履歴で抽選結果をご確認ください。
 ※結果についてのお問い合わせは、ご遠慮願います。
 ※定員数以上のお申込みがある場合、抽選となります。
- 【入金期間】** 6月24日(木)～7月11日(日)17:30まで
 ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をご入金ください。
 期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。
 ※現金のみの取り扱いとなります。
- 【第2次募集】** 7月18日(日)9:00から先着順にて受付(7月18日は電話受付のみ)
 7月17日(土)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
 コースの空き状況は品川健康センターのHP(<http://shinagawa.esforta.jp>)からご確認いただけます。

入金受付時間	
平日	9:00~21:30
土曜	9:00~20:30
日祝	9:00~17:30

- 【その他】**
- 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)
 - 場合によっては在任、在勤の確認をする場合がございます。
 - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・振替・返金・譲渡は出来ません。
 - キャンセル待ちの方への繰り上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。ご連絡先は繋がりがりやすい番号をご記入ください。(お電話が繋がらない場合等はキャンセルとさせていただきます。)
 - 親子コースは、親ひとり・子ひとり(2名以内)で参加してください。
 - 妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承ください。

詳細は6月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP(<http://shinagawa.esforta.jp>)からご確認いただけます。

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

品川健康センター 03-5782-8507

「コース型教室」応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください。
【窓口応募(郵便ハガキ)】
 右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵送料63円分のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。
 ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。
【郵送応募(往復ハガキ)】
 往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名(保護者様・お子様両方)をご記入の上投函してください。

63 返信 健康 太郎様	品川区〇〇〇丁目△△番□□号	申込みコース名	ベビーヨガ		
		申込みコースNO.89	曜日	月	時間 13:45
		フリガナ	ケンコウ タロウ		
		お子様のお名前	健康 太郎	性別	男・女
		お子様の生年月日	西暦 〇〇〇〇年〇月〇日		
		〇月末日	〇歳〇ヶ月(※〇月〇日時点の月齢をご記入下さい)		
		フリガナ	ケンコウ ハナコ		
		保護者のお名前	健康 花子	性別	男・女
		保護者の生年月日	西暦 〇〇〇〇年〇月〇日		
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇-△△-□□		

※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないか今一度ご確認ください。
 ※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

2021年度「第2期コース型教室」応募用紙				
申込みコース名				
申込みコース	NO.	曜日	時間	:
フリガナ				
お子様のお名前			性別	男・女
お子様の生年月日	西暦	年	月	日
7月末日年齢	歳	ヶ月	(※7月31日時点の月齢をご記入下さい)	
フリガナ				
保護者のお名前			性別	男・女
保護者の生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒			
電話番号	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
在勤・在学名				
所在地(住所)				

この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

■成人■ 2020年度「第3期(1月～

★印のコースはお一人様1通しかお申込み出来ません。各コース60分(No.405・406は150分)・全10～12

	コース名	No	曜日	時間	担当	定員	靴	内容		
体操トレーニング	シェイプ&ストレッチ	51	水	20:15	宮本	25名	○	ステップを使った有酸素運動と筋肉トレーニングを行います。脂肪燃焼と筋力UPを目的としたクラスです。	25	
	モーニングストレッチ	52	火	9:30		12名		簡単なリズム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。	25	
	健康リズム体操	53		13:45	卯月	各25名		エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋肉トレーニングを行います。	12	
	ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	清水			筋肉トレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指しましょう。	25	
	★ はじめて健康体操		55	木	15:30	卯月		各12名	歩く動作を中心とした簡単な動きの組み合わせの有酸素運動と、健康維持には欠かせない筋肉トレーニングを行います。	12
			56		16:50					12
	★ すっきり健康運動		57	水	9:30	河崎			誰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をしていくクラスです。	12
			58		10:50					12
	★ いきいき健康体操		59	金	9:45	堀井			筋肉、骨、関節などの障害を予防するための簡単な体操を行っていきます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。	12
			60		11:05					12
	★ 肩こり・腰痛解消教室		61	月	11:00	早川			肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います。	12
			62		12:20					12
			63	木	10:50					12
			64		12:10					12
★ 筋肉トレーニング(初級)		65	土	9:15	長島	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。	12			
		66		10:35			12			
		67	日	9:15			12			

		68	木	10:35						12	
★	身体メンテナンス	69	木	18:45	森田	×	身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整するクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。		12		
		70		20:05					12		
	インナービューティー骨盤ケア		71		10:50			美宅	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行うクラスです。	12	
	骨盤調整ストレッチ		72	水	10:35			山岸	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います。	12	
	ボクシングフィットネス		73	土	20:00			島田	25名	○	プロのボクシングジムのスタッフによる、シェイプアップや体カアップを目的としたクラスです。
リフレッシュ	美姿勢ストレッチ		74	火	19:00	山中	×	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。	12		
	太極拳		76		13:00	富樫			各12名	呼吸法による医療体術と言われる太極拳。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上。八段錦(気功)で内臓強化。免疫力UPに役立ちます。健康太極拳24式となります。	12
	やさしい楽庵太極拳(初級)		77	水	9:40	北村			各25名	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします。	25
	やさしい気功		78	月	9:30	仲里			各25名	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います。	25
	★	リフレッシュヨーガ	79	火	11:05	toco			各12名	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。	12
			80		12:35						12
			81	水	9:15	美宅					12
			82		12:30	辻					12
			83		19:00	薬袋					12
			84		20:20						12
85			金	9:45	NATUKI	25名	×				25
86				11:15		12					
87	20:15	山田		各12名		12					
88		14:15	toco	各12名		12					

		89	土	15:35	LUCC	
		90		18:30	薬袋	25名
アロマヨーガ		91	木	20:00	井口	各 12名
		92	月	9:45	chelcy	
		93		11:05		
★	ピラティス	94	水	12:10	井草	

		12
		25
季節に合わせたアロマを使います。ヨーガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。		12
骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。		12
		12

3月)コース型教室」一覧表

回(■10回▼11回)です。※教室担当者は、変更になる場合がございます

NEW

2021/5/27

