

品川健康センター 特別プログラム【5月1日(日) 3日(火・祝) 4日(水・祝) 5日(木・祝)】

1日(日)		3日(火・祝)		4日(水・祝)		5日(木・祝)	
スタジオ1	BMスタジオ	スタジオ1	BMスタジオ	スタジオ1	BMスタジオ	スタジオ1	BMスタジオ
9:30 9:15~10:00 脂肪燃焼エアロ 長島	9:10~9:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】		9:15~9:45 卓球		9:15~9:45 卓球		9:15~9:45 卓球
10:00 ↑配布 9:00 定員25名	10:00~10:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】	9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:55~10:25 卓球	9:30~10:15 リフレッシュヨーガ 河崎	9:55~10:25 卓球	9:30~10:15 健康体操 早川	9:55~10:25 卓球
10:30 10:20~11:05 骨盤エクササイズ 長島		10:35~11:20 かんたんピラティス 井草	10:35~11:05 卓球	10:35~11:20 はじめてエアロ 井草	10:35~11:05 卓球	10:35~11:20 懐メロダンスエアロ 清水	10:35~11:05 卓球
11:00 ↑配布 9:50 定員35名	10:50~11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】	11:15~11:45 卓球	11:15~11:45 卓球	11:15~11:45 卓球	11:15~11:45 卓球	11:15~11:45 卓球	11:15~11:45 卓球
11:30 11:30~12:15 ZUMBA u-carry	11:40~12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】	11:40~12:25 リフレッシュヨーガ toco	11:55~12:25 卓球	11:45~12:30 ピラティス 井草	11:55~12:25 卓球	11:40~12:25 ボディケア 金井	11:55~12:25 卓球
12:00 ↑配布 11:00 定員25名		12:35~13:05 卓球	12:35~13:05 卓球	12:35~13:05 卓球	12:35~13:05 卓球	12:35~13:05 卓球	12:35~13:05 卓球
13:00		12:45~13:30 骨盤エクササイズ toco	13:15~13:45 卓球	13:30~14:15 Group Power RYUYA	13:15~13:45 卓球	12:45~13:30 NIA YUKI	13:15~13:45 卓球
13:30 13:45~14:15 ダンスストレッチ30 Diego	13:30~14:00 体育の家庭教師 【個人レッスン】	14:00~14:45 Group Centergy SUZU	14:35~15:05 卓球	13:55~14:25 卓球	13:55~14:25 卓球	13:50~14:35 ヨーガ YUKI	13:55~14:25 卓球
14:00 ↑配布 13:15 定員25名	14:20~14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】	15:20~16:05 ZUMBA 堀井	15:15~15:45 卓球	15:30~16:15 パレトン 詩帆	14:35~15:05 卓球	15:00~15:45 マーシャルワークアウト 黒沢	14:35~15:05 卓球
14:30 14:35~15:20 HOUSE GROOVE Diego	15:10~15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】	16:45~17:30 はじめてHIPHOP CAORI	17:15~17:45 卓球	16:45~17:30 ZUMBA 片野	15:15~15:45 卓球	16:10~16:55 ZUMBA AKI	15:15~15:45 卓球
15:00 ↑配布 14:05 定員25名	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】			17:15~17:45 卓球	16:35~17:05 卓球	16:35~17:05 卓球	16:35~17:05 卓球
15:30 15:40~16:25 ZUMBA YUMI	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】				17:15~17:45 卓球		17:15~17:45 卓球
16:00 ↑配布 15:10 定員25名	※有料レッスン 4/22(金)より 受付 9:00から電話受付						
16:30 17:15~18:00 ヨーガ NATUKI							
17:00 ↑配布 16:45 定員35名							
17:30							
18:00							

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！
	定員制のクラス ※配布時間に4階にて参加券を配布致します。 ※ご入場は整理券番号順です。
フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！
卓球	ご予約が必要になります。
	有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。

【卓球利用について】

料 金 : 30分/500円(税込) レンタル/240円(税込)
 定 員 : 4名 (1グループ最大2枠まで予約可能)
 予 約 方 法 : 当日の朝9:00~お電話、もしくは
 4階フロントにて承ります。
 入 金 方 法 : 4階フロントにて現金のみのお取り扱いです。

営業時間 平日9:00~22:00 土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~18:00 TEL:03-5782-8507

※社会情勢により営業時間に変更となる可能性がございます。変更となる場合、ホームページでお知らせ致します。

フリープログラムのご案内

難易度★	靴	内容
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。
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。
骨盤エクササイズ	×	骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチし動きやすい身体作りを目指します。
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。
ボディケア	×	身体の歪みをセルフマッサージやストレッチで調整するクラスです。
NIA	×	「筋と神経の連動を高める」ことをテーマに構成されています。ダンスレッスンです。
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くりとり、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。
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。
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。
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に向けての準備もします。
はじめてHIPHOP	○	HIPHOPの基本ステップから練習していきます。初心者の方でも踊る楽しさを感じられます。
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。
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。
難易度★★	靴	内容
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。体幹部を強化します。
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。
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。
脂肪燃焼エアロ	○	軽いホップや弾みの動作を取り入れた動きの繰り返しで心肺機能向上を目指します。
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します。
難易度★★★	靴	内容
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を行います。

ZUMBA

5月1日(日)

時間:11:30~12:15
※整理券配布11:00~
定員:25名 担当:u-carry

時間:15:40~16:25
※整理券配布15:10~
定員:25名 担当:YUMI

5月3日(火・祝)

時間:15:20~16:05
※整理券配布14:50~
定員:25名 担当:堀井

5月4日(水・祝)
時間:16:45~17:30
※整理券配布16:15~
定員:25名 担当:片野

5月5日(木・祝)

時間:16:10~16:55
※整理券配布15:40~
定員:25名 担当:AKI



5月1日(日) オススメレッスン!!

脂肪燃焼エアロ

時間9:15~10:00
※整理券配布9:00~
定員:25名

骨盤エクササイズ

時間10:20~11:05
※整理券配布9:50~
定員:35名
担当:長島

5月3日(火・祝) オススメレッスン!!

はじめてHIPHOP

時間16:45~17:30
※整理券配布16:15~
定員:25名
担当:CAORI

5月4日(水・祝) オススメレッスン!!

バレトン

時間15:30~16:15
※整理券配布15:00~
定員:35名

バレトンとは、3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。

担当:詩帆

5月5日(木・祝) オススメレッスン!!

NIA

時間12:45~13:30
※整理券配布12:15~
定員:25名

裸足のエアロビクス。モダンダンス、ジャズダンス、太極拳や合気道、テコンドーさらにはヨガの要素も取り入れた総合的なオーガニックダンスです。

ヨーガ

時間13:50~14:35
※整理券配布13:20~
定員:35名
担当:YUKI