

品川健康センター 特別プログラム【8月11日(木・祝)】

11日(木・祝)

	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30		9:15~9:45 卓球	
10:00	9:45~10:30 健康体操 早川	9:55~10:25 卓球	
10:30	↑配布 9:15 定員25名	10:35~11:05 卓球	
11:00	10:50~11:35 肩こり・腰痛解消教室 早川	11:15~11:45 卓球	
11:30	↑配布 10:20 定員35名		
12:00	11:55~12:40 かんたんエアロ 清水	11:55~12:25 卓球	
12:30	↑配布 11:25 定員25名	12:35~13:05 卓球	
13:00	13:00~13:45 NIA YUKI	13:15~13:45 卓球	13:00~13:30 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
13:30	↑配布 12:30 定員25名		
14:00	14:05~14:50 ヨーガ YUKI	13:55~14:25 卓球	13:50~14:20 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
14:30	↑配布 13:35 定員35名	14:35~15:05 卓球	14:40~15:10 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
15:00	15:10~15:55 マーシャルワークアウト 黒沢	15:15~15:45 卓球	15:30~16:00 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
16:00	↑配布 14:40 定員25名	15:55~16:25 卓球	
16:30	16:15~17:00 ZUMBA AKI	16:35~17:05 卓球	16:20~16:50 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
17:00	↑配布 15:45 定員25名		
17:30		17:15~17:45 卓球	17:10~17:40 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
18:00			

※有料レッスン
8/4(木)より申込
受付開始!
9:00~電話受付
詳細は別途案内を

フリープログラムのご案内

難易度★	靴	内容
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。
肩こり・腰痛解消教室	○	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。
かんたんエアロ	○	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。
NIA	×	「筋と神経の運動を高める」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。
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。
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。

感染症予防の為、以下のとおり対策を講じております。
予めご了承ください。

- 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、咽喉炎、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。
 - 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。
- ↓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。
- 館内ではマスクを着用する
 - 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
 - 過去48時間以内に発熱していない
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない
 - 喉の痛みや違和感がない
 - 咳、痰、胸部に不快感がない
 - 味覚・嗅覚に全く違和感がない
 - 過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症の陽性になっていない
 - 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域に居住または渡航していない。
 - またはそうした方 との濃厚接触がない
 - 身内や身近な接触者にも上記の症状は全てみられない
 - 館内では出来るだけ人との接触を避ける

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
※必ず室内履きの用意をお願いします。

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あります。変更となる場合、ホームページでお知らせ致します。

品川健康センター 特別プログラム 【8月14日(日) 15日(月) 16日(火)】

14日(日)			15日(月)			16日(火)		
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
9:15~10:00 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15~9:45 卓球	9:10~9:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】		9:15~9:45 卓球		9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15~9:45 卓球	
↑配布 9:00 定員25名	9:55~10:25 卓球	10:00~10:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】	9:30~10:15 懐メロダンスエアロ 清水	9:55~10:25 卓球		↑配布 9:00 定員25名	9:55~10:25 卓球	
10:20~11:05 かんたんピラティス 井草	10:35~11:05 卓球	10:50~11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】	10:35~11:20 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	10:35~11:05 卓球		↑配布 9:00 定員25名	10:35~11:05 卓球	
↑配布 9:50 定員35名	11:15~11:45 卓球		↑配布 10:05 定員25名	11:15~11:45 卓球		↑配布 10:05 定員35名	11:15~11:45 卓球	
11:35~12:20 Group Power SOTA	11:55~12:25 卓球	11:40~12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】		11:55~12:25 卓球		11:40~12:25 リフレッシュヨーガ toco	11:55~12:25 卓球	
↑配布 11:05 定員25名	12:35~13:05 卓球			12:35~13:05 卓球		↑配布 11:10 定員35名	12:35~13:05 卓球	
12:40~13:25 Group Centergy AYU(SUZU)	13:15~13:45 卓球		13:15~14:00 ヨガ 井口	13:15~13:45 卓球		12:45~13:30 骨盤エクササイズ toco	13:15~13:45 卓球	
↑配布 12:10 定員35名	13:55~14:25 卓球	13:30~14:00 体育の家庭教師 【個人レッスン】	↑配布 12:45 定員35名	13:55~14:25 卓球		↑配布 12:15 定員35名	13:55~14:25 卓球	13:30~14:00 栄養カウンセリング① 元治
13:45~14:15 ダンスストレッチ30 Diego	14:35~15:05 卓球	14:20~14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】	14:20~15:05 ZUMBA YUMI	14:35~15:05 卓球			14:35~15:05 卓球	14:20~14:50 栄養カウンセリング② 元治
↑配布 13:15 定員25名	15:15~15:45 卓球	15:10~15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】	↑配布 13:50 定員35名	15:15~15:45 卓球			15:15~15:45 卓球	15:10~15:40 栄養カウンセリング③ 元治
14:35~15:20 HOUSE GROOVE Diego	15:55~16:25 卓球	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】		15:55~16:25 卓球			15:55~16:25 卓球	
↑配布 14:05 定員25名	16:35~17:05 卓球			16:35~17:05 卓球			16:35~17:05 卓球	
15:40~16:25 ZUMBA YUMI	17:00~17:45 ヨーガ NATUKI		17:25~18:10 骨盤調整ピラティス 石川	17:15~17:45 卓球			17:15~17:45 卓球	
↑配布 15:10 定員25名			↑配布 16:55 定員35名					
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！				18:40~19:40 骨盤調整ピラティス 石川			
	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。		19:00~19:45 ZUMBA AKI			19:00~19:45 ヨーガ 井口		
	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		↑配布 18:30 定員25名		20:00~21:00 骨盤調整ピラティス 石川	20:15~21:00 Group Fight SUZU		
	ご予約が必要になります。					↑配布 19:45 定員25名		
	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時まで予約可能)
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
※必ず直前直々の用意をお願いします。

難易度	★	靴	内容
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。
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。
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。
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。
骨盤調整ピラティス	○		特に骨盤を意識したピラティスです。体幹部の強化、引き締め、姿勢改善に効果があります。
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。
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。
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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○		筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指します。
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。
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！