

2022年度

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										9:15~10:15								
9:30	9:30~10:30				9:30~10:30			9:30~10:30		リフレッシュヨーガ	9:30~11:00		9:30~10:30			9:30		
10:00	ピラティス Chelcy	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本			モーニングストレッチ 宮本			9:40~10:40 やさしい一楽庵 太極拳(初級)	すっきり健康運動 河崎	美宅	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)	リフレッシュヨーガ	いいき健康体操 堀井	10:00		
10:30		↑配布9:15 定員18名										↑配布9:15 定員12名		NATUKI		10:30		
11:00	10:50~11:35 はじめてエアロ 清水		10:50~11:50	ピラティス Chelcy	10:50~11:50 わんぱく親子体操 (2~6歳)	10:50~11:35 かんたんピラティス 井草		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	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 骨盤ケア 美宅		10:50~11:50 いいき健康体操 堀井	11:00		
11:30		↑配布10:20 定員25名			鈴木	↑配布10:20 定員18名		↑配布10:30 定員25名			11:30~12:15 横メロダンスエアロ 清水			11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野	リフレッシュヨーガ	11:30		
12:00	11:55~12:55 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水							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	12:30~13:30	ピラティス 井草		12:10~13:10 かんたんリズム体操 早川	12:10~13:10	ピラティス 美宅		11:15~12:15 リフレッシュヨーガ NATUKI	12:00	
12:30						時間変更									12:10~12:55 ZUMBA 堀井		12:30	
13:00						12:40~13:25 パワーヨガ toco			リフレッシュヨーガ 辻		12:55~13:55 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 池西				↑配布11:40 定員12名	13:00~13:45 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 上田	13:00	
13:30	13:15~14:00 ヨーガ 井口				13:00~14:00										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	13:30	
14:00					健康リズム体操 卯月					14:00~14:45 Group Centergy SUZU						↑配布12:30 定員18名	14:00	
14:30	14:30~15:30								14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	14:15~15:00 マーシャルワークアウト 黒沢		14:30~15:30 キッズビートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳) 池西				14:30~15:30 赤ちゃん親子 ママビューティ (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	14:30	
15:00	フラダンス 田野岡	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:45~15:30 ZUMBA YUMI					14:45~15:45 親子で キッズビート体操 (3~6歳) 上田					14:50~15:50 はじめて健康体操 卯月		14:45~15:45 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	はじめてフラダンス 高橋	15:00	
15:30																	15:30	
16:00	15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 武井	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井			15:30~16:30 キッズビート 新五感体操 (3歳6ヶ月~6歳) 上田	15:50~16:50 キッズダンス ポップ&キュート (5~7歳) 佐々木		16:05~17:05 ジュニアビート 運動塾 (小1~小6) 上田			15:30~16:30 キッズチア (4~6歳) 元治	15:40~16:40 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:50~16:50 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 新・菊池	16:10~17:10 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	16:05~17:05 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	16:00~17:30 トリム	16:00
16:30																	16:30	
17:00																	17:00	
17:30	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 武井	17:10~18:10 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井			16:50~17:50 ジュニアビート 運動塾 (小1~小6) 上田	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木		17:25~18:25 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 ジュニアビートダンス (6歳~小6) 新・菊池		17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 富永・内田	17:25~18:25 子供体操「パンダ」 (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		18:40~19:40	骨盤調整ピラティス 石川	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野	18:40~19:40 ステップアップ フラダンス 大脇		18:55~19:40 STEP初級 宮本	18:40~19:40 はじめて タップダンス 天野	18:40~19:40 リフレッシュヨーガ 薬袋		18:40~19:40 アロマヨーガ 井口	18:40~19:40	身体メンテナンス 森田	18:40~19:10 キッズ体操パーソナル 武井	18:55~19:40 パワーヨガ 山田	19:00	
19:30											19:15~20:00 ZUMBA AKI					↑配布18:25 定員18名	19:30	
20:00																	20:00	
20:30	20:15~21:00 ZUMBA AKI	20:00~21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼		20:00~21:00	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		20:00~21:00 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	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 薬袋		20:00~21:00 フラメンコ 関	20:00~21:00	身体メンテナンス 森田		20:00~21:00 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。

2022年度 8月～11月 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 卵月 ↑配布9:00 定員25名	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	9:10～10:10 親子ヨーガ (3ヶ月～1歳5ヶ月) 伊藤	9:15～10:15 脂肪燃焼エアロ初・中級 井草	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初・中級) 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 卵月	10:35～11:20 脂肪燃焼エアロ初級 井草 ↑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】
11:25～12:25 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 ↑配布11:30 定員18名	11:45～12:45 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳) 黄木・堀口	11:55～12:40 かんたんピラティス 井草 ↑配布11:25 定員18名	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(振付)30 日野	13:15～14:00 Group Centergy SUZU ↑配布12:45 定員18名		13:05～14:05 親子元気ファミリー (2～6歳) 黄木・堀口	13:45～14:15 ダンスストレッチ30 Diego ↑配布13:15 定員12名	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 リフレッシュヨーガ toco	14:35～15:20 HOUSEGROOVE Diego		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) 上田・堀口	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ初級 松岡 ↑配布14:30 定員12名		15:40～16:25 ZUMBA YUMI ↑配布15:10 定員25名	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井 ↑配布15:00 定員12名	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 SAORI	15:35～16:35 リフレッシュヨーガ toco	17:00～17:45 ヨーガ NATUKI		15:10～15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
17:25～18:10 ZUMBA Chelcy					16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 葉袋					
20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田					
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。			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		
			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。		
			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場・退場は、ご遠慮ください。		
品川健康センター TEL:03-5782-8507			2022年12月～2023年3月のプログラムは、2022年11月22日に発表致します。		

品川健康センター スタジオプログラム

月	火	水	木	金
7F ホール				
9:30～10:30 やさしい気功 仲里		9:30～10:30 グループセンチター Kugu	9:30～10:30 英語でリミック 6ヶ月～1歳11ヶ月 井芹	9:30～10:30 英語でリミック 6ヶ月～1歳11ヶ月 井芹
			11:00～12:00 一楽庵太極拳 (中級) 北村	11:00～12:00 英語でリミック 2歳～4歳11ヶ月 井芹
★フリープログラムのご案内★				
12:30～13:30 ボディクリエイト 渋谷	難易度★		靴	
	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。	
	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。	
	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トレも行います。	
	難易度★★		靴	
	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。	
	パワーヨーガ		× 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	
	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!	
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。				
<input type="checkbox"/> 館内ではマスクを着用する。 <input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 過去48時間以内に発熱していない。 <input type="checkbox"/> 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない				
<input type="checkbox"/> 咳、痰、胸部に不快感がない。 <input type="checkbox"/> 味覚・嗅覚に全く違和感がない				
<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 身内や身近な接触者にも症状は全てみられない。				
<input type="checkbox"/> 館内では出来るだけ人との接触を避ける。				
●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。				
2022/7/22 更新				

【休館日のご案内】
9月9日(金)
11月26日(土)

【ご案内】
営業時間に変更になる場合がございます。
ホームページをご確認お願い致します。

2022年度
★「第2期コース型教室」案内★
【期間】2022年8月～2022年11月
空きがあるクラスは期の途中からご参加可能です。
※バレエクラスの途中参加は時期によりできない場合がございます。
※空きのクラスは1回の料金で1度のみ体験が可能です。
館内POPまたはフロントにてお問合せ下さい。