

2022年度

12月～3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 ピラティス Chelcy	9:45～10:30 Sボールストレッチ 宮本		9:30～10:30 モーニングストレッチ 宮本			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 (2ヶ月～1歳5ヶ月) 美宅	9:30～10:30 いきいき健康体操 堀井	NEW 9:45～10:30 はじめてエアロ 広島	9:45～10:45 リフレッシュヨーガ NATUKI	9:30	
10:00			9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ 井草		10:00～11:00 リフレッシュヨーガ toco												10:00
10:30			10:50～11:35 はじめてエアロ 清水														10:30
11:00			11:00～12:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川		10:50～11:50 かんたんピラティス 井草												11:00
11:30			11:55～12:55 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水		11:20～12:20 リフレッシュヨーガ toco												11:30
12:00			12:10～13:10 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月) 鈴木		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												12:00
12:30			12:30～13:30 太極拳 富樫		12:30～13:30 太極拳 富樫												12:30
13:00			13:45～14:45 健康リズム体操 卯月		12:40～13:25 パワーヨガ toco												13:00
13:30			14:15～15:00 ZUMBA YUMI		13:45～14:45 健康リズム体操 卯月												13:30
14:00			14:30～15:30 フラダンス 田野岡		13:50～14:50 太極拳 富樫												14:00
14:30			15:30～16:30 キッズエア (3歳6ヶ月～5歳) 中村		14:45～15:45 親子で キッズエア (3～6歳) 上田												14:30
15:00			15:50～16:50 キッズエア (5～6歳) 武井		15:30～16:30 キッズエア (4～6歳) 元治												15:00
15:30			16:05～17:05 運動塾 (小1～小6) 上田		16:05～17:05 ジュニアエア (小1～小6) 上田												15:30
16:00			17:10～18:10 キッズエア (5歳～小2) 中村		16:50～17:50 ジュニアエア運動塾 (小1～小6) 上田												16:00
16:30			17:10～18:10 子供体操「バンド」 (小1～小3) 武井		17:10～18:10 子供体操「バンド」 (小1～小3) 武井												16:30
17:00			18:40～19:40 骨盤調整ピラティス 石川		17:25～18:25 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1～小6) 宇高												17:00
17:30			19:00～19:45 STEP初中級 宮本		18:40～19:40 ステップアップ フラダンス 大脳												17:30
18:00			20:00～21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼		18:55～19:40 STEP初級 宮本												18:00
18:30			20:00～21:00 骨盤調整ピラティス 石川		18:40～19:40 はじめて タップダンス 天野												18:30
19:00			20:30～21:15 Group Fight MOSSA インストラクター		18:40～19:40 はじめて タップダンス 天野												19:00
19:30					19:00～20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野												19:30
20:00					19:00～20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野												20:00
20:30					19:00～20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野												20:30
21:00					19:00～20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野												21:00
21:30					19:00～20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野												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 12月～3月 土・日

品川健康センター スタジオプログラム

	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
9:30	9:15～10:00 はじめてエアロ 📖 卯月 📖 1配布9:00 定員25名	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級)	9:10～10:10 親子ヨーガ (3ヶ月～1歳5ヶ月)	9:15～10:15 脂肪燃焼エアロ初級	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級)	9:10～9:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
10:00		長島	伊藤	井草	長島	10:00～10:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
10:30	10:20～11:05 STEP初級			名前変更		
11:00	児玉	10:35～11:35 筋肉トレーニング (初級)	40代からの健康塾	10:35～11:20 脂肪燃焼エアロ 井草 📖	10:35～11:35 筋肉トレーニング (初級)	10:50～11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】
11:30	11:25～12:25 クラシックバレエ (初級)60	長島	卯月	1配布10:05 定員25名	長島	
12:00	日野		12:00～12:45 かんたんピラティス 📖 山中 📖	11:45～12:45 わんぱく親子 元氣パパ (2～6歳) 黄木・堀口	11:55～12:40 かんたんピラティス 📖 井草 📖	11:40～12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】
12:30	12:45～13:15 クラシックバレエ(振付)30 日野		1配布11:30 定員18名		1配布11:25 定員18名	
13:00		13:15～14:00 Group Centery		13:05～14:05 親子元氣ファミリー (2～6歳)		
13:30	13:35～14:35 よちよち親子 元氣パパ (1～2歳6ヶ月) 上田・堀口	📖 SUZU 📖 1配布12:45 定員18名		黄木・堀口	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					1配布13:15 定員12名	
14:30		名前変更	14:15～15:15 リフレッシュヨーガ toco	14:35～15:20 HOUSEGROOVE Diego		14:20～14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:00	14:55～15:55 親子元氣ファミリー (2～6歳)	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ 📖 松岡 📖		15:40～16:25 ZUMBA 📖 YUMI 📖	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井 📖	15:10～15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】
15:30	上田・堀口	1配布14:30 定員12名	15:35～16:35 リフレッシュヨーガ	1配布15:10 定員25名	1配布15:00 定員12名	16:00～16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】
16:00						
16:30	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	toco			
17:00				17:15～18:00 ヨーガ 📖 NATUKI 📖		
17:30	17:25～18:10 ZUMBA 📖 Chelcy 📖					
18:00	1配布16:55 定員25名					
18:30	18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋					
19:00						
19:30						
20:00	20:00～21:00 ボクシング フィットネス					
20:30						
21:00	島田					
<p>レッスンの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。</p>				<p>レッスンの開始後の途中入場・退場は、ご遠慮ください。 整理券をお持ちの方も開始時間に間に合わない場合は参加出来ません。</p>		
品川健康センター TEL:03-5782-8507				2023年4月～2023年7月のプログラムは、 2023年3月22日以降に発表致します。		

月	火	水	木	金																																																																		
7F ホール																																																																						
9:30																																																																						
9:30～10:30 氣功																																																																						
仲里		9:30～10:30 グループセンチター	9:30～10:30 英語でJミックス 6ヶ月～1歳11ヶ月	9:30～10:30 英語でJミックス 6ヶ月～1歳11ヶ月																																																																		
		Kugu	井芹	井芹																																																																		
		11:00～12:00 一楽庵太極拳 (中級)	11:00～12:00 英語でJミックス 2歳～4歳11ヶ月	11:00～12:00 英語でJミックス 2歳～3歳11ヶ月																																																																		
		北村	井芹	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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>難易度 ★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sボールストレッチ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>かんたんピラティス</td> <td>×</td> <td>骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。</td> </tr> <tr> <td>ヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>健康体操</td> <td>○</td> <td>リズム体操でカラダをほぐし、エクササイズを行います。脳しもしもを行います。</td> </tr> <tr> <td>はじめてエアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>懐メロダンスエアロ</td> <td>○</td> <td>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します。</td> </tr> <tr> <td>マーシャルワークアウト</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ダンスストレッチ30</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ZUMBA</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>アクティブバレエストレッチ</td> <td>×</td> <td>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伸びます。</td> </tr> <tr> <th>難易度★★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>Group Centery</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>パワーヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>STEP初級</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>STEP中級</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>HIPHOP</td> <td>○</td> <td>最先端のクラブミュージックに合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼エアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>HOUSE GROOVE</td> <td>○</td> <td>HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス！</td> </tr> <tr> <th>難易度★★★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>Group Fight</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>Group Power</td> <td>○</td> <td>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！</td> </tr> </tbody> </table>				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。	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。脳しもしもを行います。	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します。	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力も伸びます。	難易度★★★	靴	内容	Group Centery	×	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。	HIPHOP	○	最先端のクラブミュージックに合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。	脂肪燃焼エアロ	○	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！
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。																																																																				
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。脳しもしもを行います。																																																																				
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します。																																																																				
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力も伸びます。																																																																				
難易度★★★	靴	内容																																																																				
Group Centery	×	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。																																																																				
HIPHOP	○	最先端のクラブミュージックに合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。																																																																				
脂肪燃焼エアロ	○	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！																																																																				
13:00	渋谷																																																																					
14:00																																																																						
14:30																																																																						
15:00																																																																						
15:30	14:30～17:00 健康麻雀 (会議室)																																																																					
16:00	内山																																																																					
16:30																																																																						
17:00																																																																						
17:30																																																																						
18:00																																																																						
18:30																																																																						
19:00																																																																						
19:30																																																																						
20:00																																																																						
20:30																																																																						
21:00																																																																						
21:30																																																																						

【休館日のご案内】
12月29日(木)
～1月3日(火)
2月25日(土)
2月26日(日)

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 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。

レッスンの開始後の途中入場・退場は、ご遠慮ください。
整理券をお持ちの方も開始時間に間に合わない場合は参加出来ません。

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。

- 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
- 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。
- 身内や身近な接触者にも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。

- 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。