品川健康センター　2022年度「第3期コース型教室」　申込状況

	No	コース名		曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
体操	51	シェイプ＆ストレッチ		水	20:00	25	満員御礼	
	52	モーニングストレッチ		火	9:30	12	満員御礼	
	53	健康リズム体操			13:45	25	満員御礼	
	54	ダンベル&シェイプストレッチ		月	11:55	25	満員御礼	
	55	はじめて健康体操	★	木	14:50	12	満員御礼	
	56				16:10	12	残り僅か	1名
	57	すっきり健康運動	★	水	9:30	12	満員御礼	
	58				10:50	12	満員御礼	
	59	いきいき健康体操	★	金	9:30	25	空き有り	10名
	60				10:50	12	残り僅か	2名
	61	肩こり･腰痛解消教室	★	月	11:00	18	満員御礼	
	62				12:20	18	満員御礼	
	63			木	10:50	18	満員御礼	
	64	かんたんリズム体操			12:10	12	満員御礼	
	65	筋肉トレーニング(初中級)	★	土	9:15	12	満員御礼	
	66				10:35	12	満員御礼	
	67	筋肉トレーニング(初級)		日	9:15	12	満員御礼	
	68				10:35	12	満員御礼	
	69	身体メンテナンス	★	木	18:40	18	残り僅か	4名
	70	身体メンテナンス			20:00	18	空き有り	7名
	71	インナービューティー骨盤ケア			10:50	18	満員御礼	
	72	骨盤調整ストレッチ		水	10:35	18	満員御礼	
	73	脂肪燃焼エアロ(初中級)		日	9:15	25	満員御礼	
	74	ボクシングフィットネス		土	20:00	25	満員御礼	
	75	マーシャルワークアウト		木	14:15	25	満員御礼	
	405	健康麻雀(8回)		月	14:30	12	残り僅か	2名
	406				18:30	12	空き有り	7名
	407	ボディクリエイト			12:30	35	空き有り	13名
	A	40代からの健康塾(14回)	★	金	13:15	12	満員御礼	
	B			土	10:30	12	満員御礼	
リフレッシュ	80	美姿勢ストレッチ		火	19:00	18	満員御礼	
	81	太極拳			12:30	12	残り僅か	1名
	82				13:50	12	空き有り	6名
	83	やさしい一楽庵太極拳(初級)		水	9:40	25	満員御礼	
	84	リフレッシュヨーガ	★	火	10:00	18	満員御礼	
	85				11:20	18	満員御礼	
	86			水	9:15	18	満員御礼	
	87				12:30	18	残り僅か	5名
	88				18:40	18	満員御礼	
	89				20:00	18	満員御礼	
	90			金	9:45	18	満員御礼	
	91				11:15	18	残り僅か	1名
	92				20:00	18	残り僅か	4名
	93			土	14:15	18	満員御礼	
	94				15:35	18	残り僅か	3名
	95				18:30	35	空き有り	11名
	96	アロマヨーガ		木	18:40	18	空き有り	9名
	97	ピラティス	★	月	9:30	35	満員御礼	
	98				10:50	18	満員御礼	
	99			水	12:10	18	満員御礼	
	100			木	12:10	18	満員御礼	
	101	骨盤調整ピラティス	★	月	18:40	18	満員御礼	
	102				20:00	18	満員御礼	
	408	グループセンタジー		水	9:30	40	満員御礼	
	409	一楽庵太極拳(中級)			11:00	35	空き有り	14名
	410	気功		月	9:30	35	残り僅か	4名
バレエ	110	クラシックバレエ(初級)60		火	19:00	25	空き有り	14名
	111			金	11:30	25	満員御礼	
	112	クラシックバレエ(初中級)60		土	11:25	25	空き有り	7名
	113	クラシックバレエ(振付)30 ※2次募集より受付開始			12:50	25	空き有り	14名
ダンス	114	はじめてフラダンス		火	20:00	12	残り僅か	1名
	115			金	14:30	12	満員御礼	
	116	フラダンス		月	14:30	25	空き有り	9名
	117	ステップアップフラダンス		火	18:40	12	残り僅か	1名
	118	はじめてタップダンス	★	水	18:40	12	満員御礼	
	119				20:00	12	残り僅か	3名
	120	フラメンコ		月	19:30	12	残り僅か	2名
	121	ベリーダンス(12回)		土	16:15	12	満員御礼	
	122	はじめてジャズダンス		月	20:50	12	満員御礼	

	No	コース名		曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
親子	130	親子ヨーガ（3ヶ月～1歳5ヶ月）	★	土	9:10	12	空き有り	9名
	131	親子ヨーガ（2ヶ月～1歳5ヶ月）		木	9:30	12	満員御礼	
	132	赤ちゃん親子・ママビューティー（1ヶ月半～11ヶ月）	★	火	12:10	20	残り僅か	3名
	133			金	14:20	20	空き有り	11名
	134	赤ちゃんケア産後ボディメイク（1ヶ月半～11ヶ月）		水	12:05	20	満員御礼	
	135	親子でキッズビート体操（3歳～6歳）			14:45	20	残り僅か	2名
	136	ママとベビーのフィットリトミック（8ヶ月～1歳6ヶ月）	★	木	12:55	20	満員御礼	
	137			金	13:00	20	残り僅か	4名
	138	よちよち親子体操（1歳～2歳6ヶ月）	★	水	13:25	20	満員御礼	
	139	わんぱく親子体操（2歳～6歳）		火	10:50	20	満員御礼	
	140	よちよち親子・元気パパ（1歳～2歳6ヶ月）	★	土	13:35	20	残り僅か	3名
	141	わんぱく親子・元気パパ（2歳～6歳）		日	11:45	20	満員御礼	
	142	親子・元気ファミリー（2歳～6歳）		土	14:55	20	満員御礼	
	143			日	13:05	20	満員御礼	
	401	英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）	★	金	9:30	20	満員御礼	
	402	英語でリトミック（2歳～3歳11ヶ月）			11:00	20	満員御礼	
	403	英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）		木	9:30	20	満員御礼	
	404	英語でリトミック（2歳～4歳11ヶ月）			11:00	20	満員御礼	
子供	155	キッズビート新五感体操（3歳6ヶ月～6歳）	★	火	15:30	16	満員御礼	
	156	ジュニア運動教室（小1～小6）			16:50	20	空き有り	8名
	157			水	16:05	20	空き有り	9名
	158	ヒヨコ（3歳～4歳）	★	月	14:30	10	満員御礼	
	159			金	14:45	10	満員御礼	
	160	ウサギ（5歳～6歳）		月	15:50	10	満員御礼	
	161			金	16:05	10	満員御礼	
	162	パンダ（小1～小6）		月	17:10	10	満員御礼	
	163			金	17:25	10	満員御礼	
	164	キッズ空手(新極真会)（4歳～小2）	★	木	15:40	25	残り僅か	5名
	165	キッズ空手(新極真会)（小1～小6）			17:00	20	残り僅か	1名
子供ダンス	166	キッズビートダンス～キュート(3歳6ヶ月～4歳)	★	木	14:30	15	満員御礼	
	167	キッズビートダンス～ジャンプ（4歳～6歳）			15:50	15	満員御礼	
	168	ジュニアビートダンス（6歳～小6）			17:10	15	空き有り	6名
	169	ポップ&キュート（5歳～7歳）		火	15:50	12	満員御礼	
	170	キッズダンス（小1～小6）			17:10	12	満員御礼	
	171			金	17:10	20	満員御礼	
	172	キッズK-POPダンス		水	15:50	18	満員御礼	
	173	キッズチア（3歳6ヶ月～5歳）		月	15:50	16	満員御礼	
	174	キッズチア（5歳～小2）			17:10	20	空き有り	6名
	175	キッズチア（4～6歳）		水	15:30	12	満員御礼	
	176	キッズチア（小1～小4）			16:50	12	満員御礼	
バレエ	177	スイートピー（小1～小6）	★		17:25	20	残り僅か	3名
	178	スイートピー（小1～小3）		金	15:50	20	残り僅か	1名
スカッシュ	411	スカッシュジュニア低学年		木	16:30	5	残り僅か	1名
	412			金	16:30	5	空き有り	3名

	No	曜日	開始時間	コース名	定員	空き状況	残り人数
スカッシュ	201	月	10:00	初級	各5人	満員御礼	
	202		11:05	初中級		満員御礼	
	203		12:10	初心者		満員御礼	
	204		18:00	初心者		満員御礼	
	205		19:00	初中級		満員御礼	
	206		20:05	初心者		満員御礼	
	207		21:10	初級		満員御礼	
	208	火	10:00	初心者		満員御礼	
	209		11:05	初級		満員御礼	
	210		12:10	初中級		満員御礼	
	211		13:15	初級		満員御礼	
	212		14:20	初中級		満員御礼	
	213		15:25	中級		残り僅か	2名
	214		17:00	初心者		満員御礼	
	215		18:00	初中級		満員御礼	
	216		19:00	中級		満員御礼	
	217		20:05	初中級		満員御礼	
	218	水	18:00	初級		満員御礼	
	219		19:00	初心者		満員御礼	
	220		20:05	初心者		満員御礼	
	221		21:10	初級		満員御礼	
	222	木	11:05	初級		満員御礼	
	223		12:10	初心者		満員御礼	
	224		14:20	初級		満員御礼	
	225		15:25	初中級		満員御礼	
	226		18:00	初心者		満員御礼	
	227		19:00	初級		満員御礼	
	228		20:05	初級		満員御礼	
	229	金	10:00	初心者		満員御礼	
	230		11:05	初級		満員御礼	
	231		12:10	初級		満員御礼	
	232		13:15	初級		満員御礼	
	233		18:00	初中級		満員御礼	
	234		19:00	初級		満員御礼	
	235		20:05	上級		満員御礼	
	236	土	10:00	初級		満員御礼	
	237		11:05	初心者		満員御礼	
	238		12:10	中級		満員御礼	
	239		13:15	初中級		満員御礼	
	240		15:00	初級		満員御礼	
	241		16:05	初心者		満員御礼	
	242		17:10	初中級		満員御礼	
	243	日	10:00	初級		満員御礼	
	244		11:05	初中級		満員御礼	
	245		12:10	初心者		満員御礼	
	246		13:15	初中級		満員御礼	
	247		15:00	初級		満員御礼	
	248		16:05	初中級		満員御礼	
	249		17:10	初級		満員御礼	

	No	曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
ゴルフ★	301	月	14:00	各8名	満員御礼	
	302		15:05		残り僅か	1名
	303		16:00		満員御礼	
	304		17:55		満員御礼	
	305		19:00		満員御礼	
	306		20:05		満員御礼	
	307		21:10		満員御礼	
	308	火	9:30		満員御礼	
	309		10:35		満員御礼	
	310		11:40		満員御礼	
	311		14:05		満員御礼	
	312		15:10		満員御礼	
	313		16:15		満員御礼	
	314		17:55		満員御礼	
	315		19:00		満員御礼	
	316		20:05		満員御礼	
	317		21:10		満員御礼	
	318	水	16:50		残り僅か	3名
	319		17:55		満員御礼	
	320		19:00		満員御礼	
	321		20:05		満員御礼	
	322		21:10		満員御礼	
	323	木	9:30		満員御礼	
	324		10:35		満員御礼	
	325		11:40		満員御礼	
	326		14:05		満員御礼	
	327		15:10		満員御礼	
	328		16:15		満員御礼	
	329		17:55		満員御礼	
	330		19:00		満員御礼	
	331		20:05		満員御礼	
	332		21:10		満員御礼	
	333	金	9:30		満員御礼	
	334		10:35		満員御礼	
	335		11:40		満員御礼	
	336		14:00		満員御礼	
	337		15:05		満員御礼	
	338		16:10		満員御礼	
	339		17:55		満員御礼	
	340		19:00		満員御礼	
	341		20:05		満員御礼	
	342		21:10		満員御礼	
	343	土	9:30		満員御礼	
	344		10:35		満員御礼	
	345		11:40		満員御礼	
	346		12:45		満員御礼	
	347		14:20		満員御礼	
	348		15:25		満員御礼	
	349		16:30		満員御礼	
	350		18:00		満員御礼	
	351		19:05		満員御礼	
	352		20:10		残り僅か	1名
	353	日	9:10		満員御礼	
	354		10:15		満員御礼	
	355		11:20		満員御礼	
	356		12:25		満員御礼	
	357		13:30		満員御礼	

※303/330/339は 中上級クラス

二次募集受付中！

品川健康センター４階受付、または
お電話にてお申込み可能！

※お申込み時点での空き人数です。
人数は変動していく場合があります。

1月5日(木)
時点の申込み状況