



2022年度		3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		
9:30 はじめてエアロ 卯月 ↑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 子供体操 【個人レッスン】		
10:30 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 卯月	10:35~11:20 脂肪燃焼エアロ 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 子供体操 【個人レッスン】		
11:30 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 ↑配布11:25 定員18名	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 子供体操 【個人レッスン】		
13:00 クラシックバレエ(攝付)30 日野	13:15~14:00 Group Centergy SUZU ↑配布12:45 定員18名	13:05~13:50 美姿勢ストレッチ 山中 ↑配布12:35 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 子供体操 【個人レッスン】		
14:00 よちよち親子 元気パパ (1~2歳6ヶ月) 上田・堀口		14:15~15:15 リフレッシュヨガ toco	14:35~15:20 HOUSEGROOVE Diego		13:30~14:10 子供体操 【グループレッスン】		
15:00 親子元気ファミリー (2~6歳) 上田・堀口 ↑配布14:30 定員12名	15:00~15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡 ↑配布14:30 定員12名	15:35~16:35 リフレッシュヨガ toco	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	14:30~15:10 子供体操 【グループレッスン】		
16:30 Group Power MOSSA インストラクター	16:15~17:15 ベリーダンス SAORI		17:00~17:45 ヨガ NATUKI		15:30~16:00 子供体操 【個人レッスン】		
17:30 ZUMBA Chelcy ↑配布16:55 定員25名					16:20~16:50 子供体操 【個人レッスン】		
18:30 リフレッシュヨガ 薬袋	18:25~19:10 ピラティス Chelcy ↑配布17:55 定員18名						
20:00 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。				
品川健康センター TEL:03-5782-8507			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。				
			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。				

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 気功 仲里		9:30~10:30 グループセンチジャー Kugu	9:30~10:30 英語でリトミック 6ヶ月~1歳11ヶ月 井芹	9:30~10:30 英語でリトミック 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 英語でリトミック 2歳~4歳11ヶ月 井芹																																																																					
				11:00~12:00 英語でリトミック 2歳~3歳11ヶ月 井芹																																																																					
★フリープログラムのご案内★																																																																									
<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。脳トレもしています。</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せます。</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>美姿勢ストレッチ</td> <td>×</td> <td>マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。</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トレも行います。</td> </tr> <tr> <th>難易度★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>Group Centergy</td> <td>×</td> <td>ヨ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>パワーヨガ</td> <td>×</td> <td>ヨ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て、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初・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。	美姿勢ストレッチ	×	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。	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	内容	Group Centergy	×	ヨ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。	パワーヨガ	×	ヨ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て、基本的なフットパターンを楽しむクラスです。	STEP初・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。																																																																							
美姿勢ストレッチ	×	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。																																																																							
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	内容																																																																							
Group Centergy	×	ヨ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。																																																																							
パワーヨガ	×	ヨ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て、基本的なフットパターンを楽しむクラスです。																																																																							
STEP初・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！																																																																							
感染症予防の為、以下のとおり対策を講じております。																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> ●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。 <ul style="list-style-type: none"> □館内ではマスクを着用する。 ※社会情勢に伴い変更となる場合がございます。 □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。 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。 																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> ●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。 																																																																									

フリーレッスン増設
土曜日13:05~13:50
美姿勢ストレッチ