

2023年度

5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		9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ 井草	9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本		9:40~10:40 やさしい楽庵 太極拳(初級)	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 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月)	9:30~10:30 いきいき健康体操 堀井	9:45~10:30 はじめてエアロ 広島	9:45~10:45 リフレッシュヨガ NATUKI
10:00			↑配布9:00 定員25名							↑配布9:15 定員12名			↑配布9:15 定員12名	
10:30					10:00~11:00 リフレッシュヨガ toco									
11:00	10:50~11:35 はじめてエアロ 清水		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	10:35~11:35 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 いきいき健康体操 堀井	11:15~12:15 リフレッシュヨガ NATUKI
11:30			↑配布10:20 定員25名	↑配布10:20 定員18名		↑配布10:30 定員25名				↑配布10:45 定員25名				
12:00	11:55~12:55 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水		12:10~13:10 赤ちゃん親子 ママビューティ (1ヶ月半~11ヶ月)	12:30~13:30 太極拳 富樫		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 リフレッシュヨガ 辻	12:10~13:10 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		12:10~12:55 ZUMBA 堀井	
12:30			↑配布11:40 定員12名										↑配布11:40 定員12名	
13:00	13:15~14:00 ヨガ 井口		13:45~14:45 健康リズム体操 卯月	13:50~14:50 太極拳 富樫		13:25~14:25 よちよち親子体操 (1歳~2歳6ヶ月) 上田	14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	13:45~14:30 Group Centergy MOSSA インストラクター 井草		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	14:50~15:50 はじめて健康体操 卯月	13:00~14:00 赤ちゃん 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	13:15~14:15 40代からの健康塾 宮本	13:00~13:45 かんたんピラティス 山中
13:30														↑配布12:30 定員18名
14:00														
14:30	14:30~15:30 フラダンス 田野岡		14:15~15:00 ZUMBA YUMI			14:45~15:45 親子で キッズビート体操 (3~6歳) 上田	14:45~15:00 はじめてエアロ 宮本	14:15~15:15 マーシャルワークアウト 坂口		14:20~15:20 よちよち親子体操 (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	14:50~15:50 はじめて健康体操 卯月	14:20~15:20 子どもパレエ 「スイートビー」 (小1~小3) 宇高	14:30~15:30 はじめてフラダンス 高橋	
15:00			↑配布13:45 定員12名											
15:30														
16:00	15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村		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 チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	16:00~17:00 K-POPダンス (5歳~小4) 山形	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	16:05~17:05 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	16:00~17:30 トリム
16:30														
17:00														
17:30	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村		16:50~17:50 ジュニア チャレンジ体操 (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 子どもパレエ 「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	
18:00														
18:30														
19:00	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 大脇	19:00~20:00 クラシックパレエ (初級)60 日野		19:00~19:45 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 リフレッシュヨガ 薬袋		19:15~20:00 ZUMBA AKI	18:40~19:40 アロマヨガ 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
19:30														↑配布18:25 定員18名
20:00														
20:30	20:15~21:00 ZUMBA AKI		20:30~21:15 Group Fight MOSSA インストラクター 井草	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 リフレッシュヨガ 薬袋		20:20~21:05 HIPHOP Diego	20:00~21:00 フラメンコ 関	20:00~21:00 骨盤調整 エクササイズ 森田	20:15~21:00 MOSSA MOSSA インストラクター 井草	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 山田
21:00			↑配布20:00 定員25名											↑配布19:45 定員25名
21:30														

レッスン詳細は
毎月月末に更新!
館内POPまたは
ホームページを
ご覧ください。

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。

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 (初級) 長島		9:15~10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15~10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:10~9:40 子供体操 【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 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】
11:25~12:25 クラシックバレエ (初級)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	11:50~12:35 かんたんピラティス 井草 ↑配布11:20 定員18名	10:50~11:20 子供体操 【個人レッスン】
12:45~13:15 クラシックバレエ(振付)30 日野	12:15~13:15 親子で遊べ！体操 (3歳~6歳) 上田	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		11:40~12:10 子供体操 【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	13:35~14:20 Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員18名	14:15~15:15 リフレッシュヨーガ toco	14:35~15:20 HOUSEGROOVE Diego	13:50~14:20 ダンスストレッチ30 Diego ↑配布13:20 定員12名	13:30~14:10 子供体操 【グループレッスン】
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 松岡 ↑配布14:30 定員12名	15:35~16:35 リフレッシュヨーガ 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】
16:20~17:05 Group Power MOSSA インストラクター	16:15~17:15 ベリーダンス SAORI	16:50~17:35 骨盤エクササイズ toco ↑配布16:20 定員18名	17:00~17:45 ヨーガ NATUKI		15:30~16:00 子供体操 【個人レッスン】
17:25~18:10 ZUMBA Chelcy ↑配布16:55 定員25名			スケジュールの見方		
18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 葉袋	18:25~19:10 ピラティス Chelcy ↑配布17:55 定員18名		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		
20:00~21:00 ボクシング フィットネス 島田			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。			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。		
品川健康センター TEL:03-5782-8507			2023年8月~2023年11月のプログラムは、 2023年7月22日以降に発表致します。		

月	火	水	木	金
7F ホール				
9:30~10:30 氣功 仲里		9:30~10:30 グループセンタジー 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	11:00~12:00 英語でリミック 2歳~3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。	
	はじめてストリートダンス		○ ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。	
	はじめてHIPHOP		○ 簡単なリズム取りから行い、様々なステップを行います。初めての方も楽しくご参加頂けます。	
	バレトン		× バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ！しなやかな身体を作りましょう。	
	骨盤エクササイズ		× 様々なエクササイズにより骨盤を動かし姿勢の改善・身体の歪みを調整します。内蔵の位置を正すことで食べすぎ防止、便秘や冷え性の改善になります。	
	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力も上げます。	
	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		○ ステップ台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、初級者向けの脂肪燃焼クラスです。	
	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。	
	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	
	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。				
●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。				
□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。				
●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。				

【休館日のご案内】
5月17日(水)
7月22日(土)