

2023年度

6~7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
9:30~10:30 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 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本	10:00~11:00 リフレッシュヨーガ	9:40~10:40 やさしい〜楽庵 太極拳(初級) 北村	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	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
10:50~11:35 はじめてエアロ 清水	11:00~12:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川	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) 鈴木	10:50~11:50 ピラティス 井草	11:20~12:20 リフレッシュヨーガ toco	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	11:15~12:00 横メロダンスエアロ 清水	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ー 骨盤ケア 美宅	10:50~11:50 いきいき健康体操 堀井	11:15~12:15 リフレッシュヨーガ NATUKI	
11:55~12:55 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:20~13:20 肩こり・腰痛 解消教室 早川	12:10~12:55 はじめてHIPHOP Hana	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	12:30~13:30 太極拳 富樫	12:35~13:20 パワヨーガ toco	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 リフレッシュヨーガ 辻のこ	12:10~13:10 ピラティス 井草	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	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	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	12:10~12:55 ZUMBA 堀井	13:00~13:45 かんたんピラティス 山中
13:15~14:00 ヨーガ 井口		14:15~15:00 ZUMBA YUMI	13:45~14:45 健康リズム体操 卯月	13:50~14:50 太極拳 富樫	13:45~14:30 はじめてストリートダンス Fuka	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 上田	14:15~15:15 マーシャルワークアウト 坂口	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	14:20~15:20 よちよち親子体操 (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	14:45~15:45 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:30~15:30 はじめてフラダンス 高橋
14:30~15:30 フラダンス 田野岡	14:30~15:30 子供体操「ウサギ」 (3~4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	14:45~15:30 パレト Non	14:45~15:45 親子で キッズビート体操 (3~6歳) 上田	16:05~17:05 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	15:30~16:30 キッズチア マーシャルワークアウト (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
15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井		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	15:45~16:30 マーシャルワークアウト Kei	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	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	17:10~18:10 子供体操「バンダ」 (小1~小6) 武井		
17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村	17:10~18:10 子供体操「バンダ」 (小1~小6) 武井	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 大脳	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	17:25~18:25 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	18:40~19:40 はじめて タップダンス 天野	17:25~18:25 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	19:15~20:00 ZUMBA AKI	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 パワヨーガ 山田	
19:00~19:45 STEP初級 宮本	18:55~19:40 ヨーガ MAHINA		20:00~21:00 クラシックバレエ (初級)60 日野	20:00~21:00 はじめてフラダンス 大脳		19:00~19:45 STEP初級 宮本	20:00~21:00 はじめて タップダンス 天野	19:00~19:45 STEP初級 宮本	20:00~21:00 ZUMBA AKI	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 上田	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 山田	
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	20:30~21:15 Group Fight MOSSA インストラクター 上田			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 葉袋	20:20~21:05 HIPHOP Diego			20:15~21:00 MOSSA MOSSA インストラクター 上田		

レッスンの詳細は
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。

品川健康センター スタジオプログラム

2023年度 6~7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 卯月 T配布9:00 定員45名	9:15~10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島		9:15~10:15 脂肪燃焼エアロ初中級 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 (初中級) 長島	10:30~11:30 40代からの健康塾 卯月	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ初中級 井草	10:35~11:35 筋肉トレーニング (初中級) 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 (初中級)60 日野			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 T配布11:20 定員25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 親子で遊ビート体操 (3歳~6歳) 上田	12:00~12:45 かんたんピラティス 山中 T配布11:30 定員25名	13:05~14:05 親子元気ファミリー (2~6歳) 黄木・堀口	13:50~14:20 ダンスストレッチ30 Diego T配布13:20 定員25名	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 Power SUZU T配布13:05 定員25名	13:05~13:50 美姿勢ストレッチ 山中 T配布12:35 定員25名	14:35~15:20 HOUSEGROOVE Diego	15:30~16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井 T配布15:00 定員25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 T配布14:30 定員25名	14:15~15:15 リフレッシュヨガ toco	15:40~16:25 ZUMBA YUMI T配布15:10 定員45名	16:20~16:50 子供体操 【個人レッスン】	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 T配布16:20 定員25名	17:00~17:45 ヨガ NATUKI		
17:25~18:10 ZUMBA Chelcy T配布16:55 定員45名	18:25~19:10 ピラティス Chelcy T配布17:55 定員25名				
18:30~19:30 リフレッシュヨガ 薬袋	19:30~20:15 マーシャルワークアウト 黒沢 T配布19:00 定員25名				
20:00~21:00 ボクシング フィットネス 鳥田					
<p>レッスンの内容や担当の変更がある場合がございます。 レッスン変更等は5階掲示ボードをご確認ください。</p>			<p>スケジュールの見方</p> <p> 初めの方でも安心してご参加いただけるクラス</p> <p> 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。</p> <p> フリー教室 500円(税込)の利用料内でご参加いただけます！</p> <p> 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。</p> <p>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。</p>		
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
★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	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。脳も働きます。	
	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。	
	バトン	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせ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。内臓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働きます。	
	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！	

【休館日のご案内】
7月22日(土)
9月8日(金)