

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 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		9:40~10:40 やさしい一楽庵 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
10:00 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	10:00~11:00 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 懐メロダンスエアロ 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 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	11:30 11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野
12:00 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 (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	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	12:35~13:20 パワーヨーガ toco	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	12:10~12:55 ZUMBA 堀井	13:00~13:45 かんたんピラティス 山中	13:00 13:00~13:45 赤ちゃん 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田
13:00 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	14:45~15:30 バレトン Non	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	14:15~15:15 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	13:30~14:15 脂肪燃焼エアロ 広島	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 14:30~15:30 フラダンス 田野岡	14:30~15:30 子供体操「ヒヨコ」 (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 バレトン Non	15:45~16:30 マーシャルワークアウト Kei	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	14:50~15:50 はじめて健康体操 卯月	15:50~16:50 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 新・菊池	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「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	16:00~17:30 トリス
16:00 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	16:05~17:05 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	17:25~18:25 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	17:15~18:15 K-POPダンス (小1~小6) 山形	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小4) 元治	17:10~18:10 キッズ空手 (小1~小6) 入来	16:10~17:10 はじめて健康体操 卯月	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) 林	17:25~18:25 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	18:00 18:00~18:30 ステップアップ フラダンス 大脇
17:00 17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村	17:10~18:10 子供体操「パンダ」 (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 大脇	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	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 リフレッシュヨーガ 薬袋	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	18:40~19:40 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。	18:55~19:40 パワーヨーガ 山田	20:00 20:00~21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼
19:00 19:00~19:45 STEP初級 宮本	18:55~19:40 ヨーガ MAHINA		20:30~21:15 Group Fight MOSSA インストラクター 宮本	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 リフレッシュヨーガ 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 森田	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 山田	21:00 21:00~21:30 クラシックバレエ (初級)60 日野	21:30 21:30~22:30 フラダンス 大脇

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。

2023年度

6~7月

土・日

品川健康センター スタジオプログラム

【休館日のご案内】

7月22日(土)
9月8日(金)

Table with columns for Studio 1, Studio 2, and BM Studio for Saturday and Sunday. Includes lesson times, instructors, and distribution information.

Table for 7F Hall program with columns for Monday through Friday. Includes lesson times, difficulty levels, and content descriptions.

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
フリー教室
コース型教室

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。