

2023年度

9月～11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 やさしい楽庵 太極拳(初級) 北村	9:30~10:30 ほぐし& リラックス運動 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	9:15~10:15 いきいき健康体操 堀井	9:45~10:30 はじめてエアロ 広島	9:40~10:40 朝のゆったりヨーガ NATUKI
10:00															
10:45~11:45	かんたんエアロ 清水	10:45~11:45 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:50~11:50 ピラティス Chelcy	10:45~11:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布10:15 定員45名	10:45~11:45 リフレッシュヨーガ toco	10:45~11:45 わんぱく親子体操 (2~6歳) 鈴木	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草 ↑配布10:30 定員45名	10:45~11:45 すっきり健康運動 河崎	10:30~11:30 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	10:45~11:45 インナービューティ 骨盤ケア 美宅	10:30~11:15 ZUMBA 堀井			
11:00															
11:30															
12:00															
12:00~13:00	ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:00~13:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川	12:15~13:00 はじめてHIPHOP Hana	12:30~13:30 太極拳 富樫	12:00~13:00 骨盤調整 エクササイズ toco	12:00~13:00 赤ちゃん親子 ママビューティ (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	12:35~13:35 赤ちゃんケア 産後ボディメイク (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	12:00~13:00 ピラティス 井草	12:45~13:45 リフレッシュヨーガ 辻	11:15~12:00 横メロダンスエアロ 清水	12:05~12:50 NEW 気功 田所	12:00~13:00 ピラティス 美宅	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野	12:10~12:55 腰痛・肩こり体操 堀井	11:00~12:00 リフレッシュヨーガ NATUKI
12:30															
13:00															
13:15~14:15	リフレッシュヨーガ 井口	13:15~14:00 はじめて ハウスダンス Hana		13:45~14:45 健康リズム体操 卯月	13:15~14:00 パワーヨーガ toco	13:45~14:30 はじめて ストリートダンス Fuka	13:50~14:50 よちよち親子体操 (1歳~2歳6ヶ月) 上田	13:15~14:00 Group Centergy MOSSA インストラクター	14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	13:30~14:15 コアファンクショナル ワークアウト 坂口	13:25~14:25 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	13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ 広島	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															
14:00															
14:30															
14:30~15:30	フラダンス 田野岡	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:00~15:00 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井												
15:00															
15:30															
15:50~16:50	キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村		15:10~16:10 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:40~16:40 キッズビート新体操 (3歳6ヶ月~6歳) 上田	15:55~16:55 キッズダンス ポップ&キュート (5~7歳) 佐々木	15:45~16:30 マーシャル ワークアウト Kei	16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	15:00~16:00 親子で キッズビート体操 (3~6歳) 上田	16:00~17:00 K-POPダンス (5歳~7歳) 山形	14:30~15:30 マーシャル ワークアウト 坂口	14:40~15:40 キッズビートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳) 池西	14:15~15:15 はじめて健康体操 卯月	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:45~15:45 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	
16:00															
16:30															
17:00															
17:10~18:10	キッズチア (5歳~小2) 中村		16:20~17:20 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 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		17:25~18:25 子どもバレエ 「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	17:15~18:15 K-POPダンス (小1~小6) 山形	15:40~16:40 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:55~16:55 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 新・菊池	15:30~16:30 姿勢改善 トレーニング 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
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:00~19:45	STEP初級 宮本	18:45~19:45 骨盤調整ピラティス 石川	18:55~19:40 ヨーガ MAHINA	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野		19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	19:00~19:45 STEP初級 宮本	18:45~19:45 はじめて タップダンス 天野	18:45~19:45 リフレッシュヨーガ 薬袋	19:15~20:00 ZUMBA AKI	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	18:45~19:45 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	19:00~19:45 パワーヨーガ 山田	
19:30															
20:00															
20:15~21:00	ZUMBA AKI	20:00~21:00 ピラティス 石川	20:00~21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼	20:30~21:15 Group Fight MOSSA インストラクター	20:00~21:00 フラダンス 大脇		20:00~21:00 シェイプ&ストレッチ 宮本	20:15~21:00 ダンスエクササイズ 永井風呼	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	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 山田	
20:30															
21:00															
21:30															

レッスンは
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。

2023年度 9月～11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 9:15～10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑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】
10:00					10:00～10:30 子供体操 【個人レッスン】
10:30 10:20～11:05 STEP初級 児玉	10:30～11:30 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	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 井草 ↑配布10:00 定員45名	10:30～11:30 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:50～11:20 子供体操 【個人レッスン】
11:00					
11:30 11:25～12:25 クラシックバレエ (初級)60 日野			11:45～12:45 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳) 黄木・堀口	11:45～12:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布11:15 定員25名	11:40～12:10 子供体操 【個人レッスン】
12:00		12:00～12:45 かんたんピラティス 山中			
12:30	12:20～13:20 親子で遊ビート体操 (3歳～6歳) 上田		13:00～14:00 親子元気ファミリー (2～6歳) 黄木・堀口	13:15～14:00 はじめて ハウスダンス Diego	13:30～14:10 子供体操 【グループレッスン】
13:00	12:45～13:15 クラシックバレエ(振付)30 日野				
13:30		13:05～13:50 美姿勢ストレッチ 山中			
14:00	13:35～14:35 よちよち親子体操 (1～2歳6ヶ月) 上田・堀口	13:35～14:20 Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員25名	14:15～15:00 HOUSEGROOVE Diego	14:15～15:15 親子で遊ビート体操 (3～6歳) 黄木・堀口	14:30～15:10 子供体操 【グループレッスン】
14:30		14:20～15:20 リフレッシュヨーガ toco			
15:00	14:45～15:45 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	15:15～16:00 ZUMBA YUMI ↑配布14:45 定員45名	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井	15:30～16:00 子供体操 【個人レッスン】
15:30		15:35～16:35 リフレッシュヨーガ toco			
16:00					
16:30	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			16:20～16:50 子供体操 【個人レッスン】
17:00		16:45～17:30 骨盤エクササイズ toco	17:00～17:45 ヨーガ NATUKI		
17:30	17:25～18:10 ZUMBA Chelcy	NEW 17:30～18:15 リズムエクササイズ& トレーニング 薬袋	スケジュールの見方		
18:00			 初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		
18:30	18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:30～19:15 ピラティス Chelcy	 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。		
19:00			 フリー教室 500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		
19:30		19:30～20:15 マーシャル ワークアウト 黒沢	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。		
20:00	20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田		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。		
20:30			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。		
21:00			2023年12月～2024年3月のプログラムは、 2023年11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

7階ホール				
月	火	水	木	金
9:30 9:30～10:30 氣功 仲里		9:30～10:30 Group Centergy SUZU	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
10:00				
10:30				
11:00		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
11:30				
12:00	★フリープログラムのご案内★			
12:30	12:30～13:30 ボディクリエイト 渋谷	難易度★	靴	内容
13:00		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。
13:30		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。
14:00		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。
14:30		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。
15:00		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。
15:30	14:30～17:00 健康麻雀 (会議室) 内山	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。
16:00		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。
16:30		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。
17:00		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。
17:30		はじめてハウスダンス	○	HOUSEの音楽に合わせて、様々なアプローチをして楽しく基本的なステップを習得します。
18:00		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。
18:30		ダンスエクササイズ	×	音楽に合わせて体を動かしましょう！ゆっくり流れる様に動かす事により色々な方向にストレッチされます。正しい姿勢と美しい動作を身に付けましょう!!
19:00		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。
19:30		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て姿勢の改善・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。
20:00		腰痛・肩こり体操	×	マットの上での優しい体操とストレッチで楽しく腰・肩の改善を目指すクラスです。
20:30		氣功	×	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います
21:00		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。
21:30		リズムエクササイズ&トレーニング	○	簡単なエアロビクスのような音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。効率的に汗をかきシェイプアップ効果をねらいます。
		コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛えることで姿勢改善や腰痛予防、改善に効果のあるプログラムです。
		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伸びます。
		難易度★★	靴	内容
		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】
9月8日(金)
11月25日(土)