

# 2023年度「第3期コース型教室」

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<del>11</del>	<del>12</del>	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	<del>23</del>	24
25	26	27	28	29		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	<del>4</del>	5	6
7	<del>8</del>	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	<del>20</del>	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

   休館日   
 X 休講日   
 1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
- 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- 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。
- 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 品川区より休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

### 品川健康センター 営業時間

平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22 【電話】03-5782-8507

# ■成人コース■

2023/9/27

## 2023年度「第3期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】** 2023年12月～2024年3月
- 【応募方法】** ①インターネットでの応募はホームページをご確認ください。  
②窓口または郵送にて応募ください。下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 10月1日(日)～10月13日(金)必着  
品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。
- 【結果通知】** 10月19日(木)までにメール(※1、※2)又はハガキにて結果を発送いたします。  
※1: 抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合がございます。  
※2: webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の『参加申込履歴』から抽選結果をご確認ください。(抽選前の申込クラスの確認やキャンセルも「参加申込履歴」からできます)  
※3: ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。  
※4: 結果についてのお問い合わせはご遠慮願います。  
※5: 定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。
- 【入金期間】** 10月20日(金)～11月5日(日)17:30まで  
ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をお支払いください。  
期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。  
※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。(ハガキがなくても手続きは可能です)  
※現金のみの取り扱いとなります。
- 【第2次募集】** 11月11日(土)9:00から《スカッシュ・親子・子どもコース》を先着順にて受付開始  
11月12日(日)9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始  
※11月11日・12日は上記募集コース電話受付のみ。(13日から全てのコースの申込ができます)  
※コースによって2次募集開始日が異なりますのでご注意ください。
- 11月13日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。  
11月10日(金)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。  
コースの空き状況は品川健康センターのHPからご確認ください。
- 【その他】**
- 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(落選された方のキャンセル待ちの順番に関しては優先はありません)
  - 場合によっては在学・在勤の確認をさせていただきます。
  - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。
  - 成人コースの対象年齢は、コース開始時点で15歳以上です。
  - キャンセル待ちの方へのくり上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。繋がりがやすい番号をご記入下さい。(お電話が繋がらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます)
  - 妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。
  - 営業時間につきましては社会情勢を考慮し判断致します。変更の際はHP・館内POPにてお知らせ致します。

詳細は10月1日発行の広報及び、品川健康センターのHPからもご確認ください

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

品川健康センター 03-5782-8507

### 【窓口・郵送】 応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください  
インターネットでの応募はホームページをご確認ください

#### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵便はがき(63円)のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください  
ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください

#### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください

63 返信	品川健康センター	申込みコース名	スカッシュ 初級			
	品川区○○○○丁目△△番□□号	申込みコース	NO.201	曜日	月	時間 18:00
健康		フリガナ	ケンコウ タロウ		性別	男・女
太郎様		名前	健康 太郎			
		生年月日	西暦○○○○年 ○月 ○日			
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区○○○○-△△-□□			
		電話番号	○○○-△△△-□□□			
		在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
		所在地(住所)				

※返信用のはがきに宛名を記入する際に「熱で消えるペン」は使用しないで下さい。  
※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないかをご確認ください。  
※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

2023年度「第3期コース型教室」応募用紙			
申込みコース名			
申込みコースNo.	No.	曜日	時間
フリガナ			男・女
名前			
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒		
電話			
在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)		
所在地(住所)			

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません

# ■成人■ 2023年度「第3期(12月~3月)コース型教室」一覧表

各コース60分 (No.405・406は150分) No.119,405,406を除き、全14~16回

※教室担当者は変更になる場合がございます

コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	スカッシュ		
																		コース	対象者	内容
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥9,000	35名	宮本		ステップを使った有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼と筋力UPを目指します	クラシックバレエ(初級) 60	110	火	19:00	¥16,000	各30名	日野	バレエシューズ	バレエが初めての方でも参加できます インナーを鍛えるストレッチを行い、身体の芯を整えるバレエレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンも行います	初級者	初めてスカッシュをする方	基本的なルール、グリップの握り方、スイングの仕方、ボールの打ち方から、各ショット種類等を練習します
モーニングストレッチ	52	火	9:30	¥9,600	25名			簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行います	クラシックバレエ(初中級) 60	111	金	11:30	¥15,000	各30名	日野	バレエシューズ	経験者対象クラス(2年程度) やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります 期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようになります			
健康リズム体操	53		13:45		35名	卯月	○	エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(振付) 30	112	土	11:25					¥14,000	45名	田野岡	
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	12:00	¥8,400	45名	清水		健康的でひきしまった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います	※2次募集より受付開始	113	土	12:45	¥16,000	25名	大脳	×				
はじめて健康体操	55	木	14:15	¥9,600	各25名	卯月		健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います	フラダンス	114	月	14:30					¥15,000	各20名	天野	○
姿勢改善トレーニング	56		15:30					猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います	はじめてタップダンス	115	火	20:00	¥12,000	各25名	SAORI	×				
姿勢改善エクササイズ & ストレッチ	NEW 57	水	9:30	¥9,000	各25名	河崎	×	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います	フラメンコ	116	金	14:30					¥14,000	各20名	関	○
すっきり健康運動	58		10:45				○	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能を改善していきます	はじめてジャズダンス	117	水	18:45	¥16,000	各25名	永井	×				
いきいき健康体操	59	金	9:15	¥9,600	45名	堀井		生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います	ベリーダンス(12回)	118	木	20:00					¥12,000	各25名	永井	×
肩こり・腰痛解消教室	★ 60	月	10:45	¥8,400	各25名	早川	×	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います	はじめてジャズダンス	119	土	16:15	¥14,000	各25名	永井	×				
	61	月	12:00									リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します					ベリーダンス(12回)	120	月	20:00
かんたんリズム体操	時間変更 63	木	12:05	¥9,600	各25名	長島	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します	はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×				
筋肉トレーニング(初級)	★ 64	土	10:30	¥9,000					各25名	森田	○	初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます								
筋肉トレーニング(初中級)	★ 65	日	9:15	¥12,800	各25名	森田	×	骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指したストレッチやトレーニングを行います					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
身体メンテナンス	68	木	18:45						各45名	美宅	○	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います	はじめてジャズダンス	120	月	20:00				
骨盤調整エクササイズ	時間変更 69	火	11:30	¥9,600	各45名	山岸	×	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整をする為のストレッチを行います					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
インナービューティー骨盤ケア	71	木	10:45						各45名	井草	○	リズムに合わせて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	はじめてジャズダンス	120	月	20:00				
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:30	¥9,000	各45名	島田	○	プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
かんたんエアロ	73	月	10:45	¥8,400					各45名	坂口	○	プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです	はじめてジャズダンス	120	月	20:00				
脂肪燃焼エアロ(初中級)	★ 74	火	9:30	¥12,800	各45名	内山	×	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です 脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
ボクシングフィットネス	76	土	20:00	¥11,200					各45名	渋谷	○	セルフメンテナンスや道具を使って身体の調整を行っていきます。 肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです	はじめてジャズダンス	120	月	20:00				
マーシャルワークアウト	時間変更 77	木	13:30	¥11,200	各45名	宮本	○	生活習慣病の改善に取り組み40歳以上の方対象です 4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操などでしっかり身体を動かします いろいろな運動をご体験下さい					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
健康麻雀(8回)	※3階会議室 405	月	14:30	¥12,000					各45名	卯月	○	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方にオススメのレッスンです	はじめてジャズダンス	120	月	20:00				
ボディクリエイト	※7階ホール 407		12:30	¥11,200	各45名	山中	×	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式					はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000	各25名	永井	×
40代からの健康塾(14回)	★ A 金 13:15	各25名	¥3,200	各45名					北村	○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします	はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000				
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00		¥11,200	各45名	toco	○				初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです 呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします	はじめてジャズダンス	120	月		20:00	¥14,000	各25名	永井
太極拳	81		12:30		各45名				美宅	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
やさしい一楽庵太極拳(初級)	82	水	9:40	¥10,500		各45名	ののこ	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
リフレッシュヨーガ	時間変更 83	火	10:15	¥11,200	各45名				薬袋	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	84		9:15			各45名	NATUKI	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	85	水	12:45	¥10,500	各45名				山田	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	86		18:45			各45名	toco	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	87		20:00		各45名				薬袋	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	88	金	11:00			各45名	井口	×				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	89		20:00		各45名				NATUKI	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	90		14:15	¥11,200		各45名	toco	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	91	土	15:30		各45名				薬袋	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	92		18:30			各45名	井口	×				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	93	月	13:15	¥9,800	各45名				NATUKI	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	94	木	18:45	¥12,800		各45名	chelcy	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	95	金	9:40		各45名				石川	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	96		9:30	¥11,200		各45名	井草	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	97	月	10:50		各45名				美宅	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	98		20:00			各45名	坂本	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	99	水	12:00	¥12,000	各45名				田所	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	100	木	12:00	¥12,800		各45名	仲里	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120	月	20:00		¥14,000	各25名	永井
	101	月	18:45	¥11,200	各45名				SUZU	○	呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式		はじめてジャズダンス	120	月	20:00	¥14,000			
	102	木	12:15	¥12,800		各45名	北村	○				呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式	はじめてジャズダンス	120						