

# 品川健康センター

2023年10月9日(月・祝)

【指定管理者】  
住友不動産エスフォルタ(株)

## 9日(月・祝)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30~10:15 かんたんピラティス	※有料レッスン 10/2(月)より 申込受付開始! 9:00~電話受付
10:00	Chelcy ↑配布9:00 定員45名	
10:30	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井
11:00	Chelcy ↑配布10:00 定員45名	11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井
11:30	11:30~12:15 懐メロダンスエアロ	
12:00	清水 ↑配布11:00 定員45名	12:10~12:40 キッズ体操パーソナル③ 武井
12:30	12:30~13:15 ダンベルシェイプ &ストレッチ 清水	
13:00	↑配布12:00 定員45名	13:00~14:00 バク転教室① 武井・伊藤
13:30	13:30~14:15 ヨガ	
14:00	井口 ↑配布13:00 定員45名	14:20~15:20 バク転教室② 武井・伊藤
14:30	14:30~15:15 ZUMBA	
15:00	YUMI ↑配布14:00 定員45名	15:40~16:40 バク転教室③ 武井・伊藤
15:30	15:30~16:15 グループセンタジー	
16:00	MOEKA ↑配布15:00 定員45名	
16:30		
17:00		
17:30	17:15~18:00 グループパワー	
18:00	SOTA ↑配布16:45 定員35名	

### 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です!
	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。 スタジオのご入場は整理券番号順です。
	有料レッスン ※別途申し込みと支払いが必要です。
フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます!

## MOSSAレッスン!!

### グループセンタジー

15:30~16:15

(整理券配布15:00~)

ヨガとピラティスを融合させ  
体幹部の強化やバランス、  
柔軟性を強化します。

【担当】MOEKA

### グループパワー

17:15~18:00

(整理券配布16:45~)

バーベルを使って  
全身の筋肉トレーニング!

【担当】SOTA

¥

### 体操イベント

#### ☆キッズ体操パーソナル☆

- ①10:30~11:00
- ②11:20~11:50 担当:武井
- ③12:10~12:40

#### ☆バク転教室☆

- ①13:00~14:00
- ②14:20~15:20 担当:武井・伊藤
- ③15:40~16:40

※詳細は別途案内をご覧ください。

# ★フリープログラムのご案内★

難易度★	靴	内容
ヨーガ	×	呼吸と共にヨーガのポーズをとり、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。体が硬い方でも安心してご参加ください。
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。
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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	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。健康的で引き締まった体を目指しましょう！
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。
難易度★★	靴	内容
グループセンタジー	×	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、柔軟性を強化します。
難易度★★★	靴	内容
グループパワー	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせ全身の筋力トレーニング！

10月9日(月・祝) オススメレッスン!!

## ZUMBA

時間 10:30~11:15

※整理券配布 10:00~

担当: Chelcy

時間 14:30~15:15

※整理券配布 14:00~

担当: YUMI

## 懐メロダンスエアロ

時間 11:30~12:15

※整理券配布 11:00~

## ダンベルシェイプ &ストレッチ

時間 12:30~13:15

※整理券配布 12:00~

担当: 清水

## 2023年度3期コース型教室

# 10月1日(日)~申込開始!