品川健康センター　2023年度「第3期コース型教室」充足状況

	No	コース名		曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
体操	51	シェイプ＆ストレッチ		水	20:00	35	空き有り	8名
	52	モーニングストレッチ		火	9:30	25	満員御礼	
	53	健康リズム体操		火	13:45	35	空き有り	11名
	54	ダンベル&シェイプストレッチ		月	12:00	45	空き有り	23名
	55	はじめて健康体操	★	木	14:15	25	空き有り	8名
	56	姿勢改善トレーニング	★	木	15:30	25	空き有り	8名
	57	姿勢改善エクササイズ＆ストレッチ	★	水	9:30	25	空き有り	12名
	58	すっきり健康運動	★	水	10:45	25	残り僅か	2名
	59	いきいき健康体操	★	金	9:15	45	空き有り	27名
	60	肩こり・腰痛解消教室	★	月	10:45	25	空き有り	7名
	61	肩こり・腰痛解消教室		月	12:00	25	空き有り	7名
	62	肩こり・腰痛解消教室	★	木	10:50	25	満員御礼	
	63	かんたんリズム体操	★	木	12:05	25	空き有り	13名
	64	筋肉トレーニング(初級)		土	10:30	25	残り僅か	2名
	65	筋肉トレーニング(初級)		日	9:15	25	残り僅か	5名
	66	筋肉トレーニング(初中級)	★	土	9:15	25	空き有り	11名
	67	筋肉トレーニング(初中級)	★	日	10:30	25	空き有り	10名
	68	身体メンテナンス	★	木	18:45	25	空き有り	11名
	69	骨盤調整エクササイズ	★	火	11:30	25	残り僅か	5名
	70	骨盤調整エクササイズ	★	木	20:00	25	空き有り	15名
	71	インナービューティー骨盤ケア		木	10:45	25	残り僅か	4名
	72	骨盤調整ストレッチ		水	10:30	25	残り僅か	1名
	73	かんたんエアロ		月	10:45	45	空き有り	23名
	74	脂肪燃焼エアロ(初中級)		火	9:30	45	空き有り	20名
	75	脂肪燃焼エアロ(初中級)		日	9:15	45	空き有り	14名
	76	ボクシングフィットネス		土	20:00	45	空き有り	27名
	77	マーシャルワークアウト		木	13:30	45	空き有り	37名
	405	健康麻雀(8回)		月	14:30	16	残り僅か	4名
	406	健康麻雀(8回)		月	18:30	16	空き有り	12名
	407	ボディクリエイト		月	12:30	40	空き有り	21名
	A	40代からの健康塾(14回)	★	金	13:15	25	満員御礼	
	B	40代からの健康塾(14回)	★	土	10:30	25	満員御礼	
リフレッシュ	80	美姿勢ストレッチ		火	19:00	25	空き有り	12名
	81	太極拳		火	12:30	45	空き有り	28名
	82	やさしい一楽庵太極拳(初級)		水	9:40	45	空き有り	14名
	83	リフレッシュヨーガ		火	10:15	25	残り僅か	1名
	84	リフレッシュヨーガ		水	9:15	25	残り僅か	4名
	85	リフレッシュヨーガ		水	12:45	25	空き有り	14名
	86	リフレッシュヨーガ		水	18:45	25	満員御礼	
	87	リフレッシュヨーガ		水	20:00	25	満員御礼	
	88	リフレッシュヨーガ		金	11:00	25	空き有り	6名
	89	リフレッシュヨーガ	★	金	20:00	25	空き有り	8名
	90	リフレッシュヨーガ	★	土	14:15	25	空き有り	9名
	91	リフレッシュヨーガ	★	土	15:30	25	空き有り	8名
	92	リフレッシュヨーガ	★	土	18:30	45	空き有り	25名
	93	姿勢改善ヨーガ	★	月	13:15	45	空き有り	40名
	94	アロマヨーガ	★	木	18:45	25	空き有り	17名
	95	朝のゆったりヨーガ	★	金	9:40	25	空き有り	11名
	96	ピラティス		月	9:30	45	空き有り	15名
	97	ピラティス	★	月	10:50	25	満員御礼	
	98	ピラティス	★	月	20:00	25	残り僅か	2名
	99	ピラティス	★	水	12:00	25	満員御礼	
	100	ピラティス	★	木	12:00	25	空き有り	14名
	101	美骨盤ストレッチ	★	月	18:45	25	空き有り	11名
	102	気功		木	12:15	45	空き有り	39名
	408	グループセンタジー		水	9:30	40	満員御礼	
	409	一楽庵太極拳(中級)		水	11:00	40	空き有り	19名
バレエ	410	気功		月	9:30	40	空き有り	9名
	110	クラシックバレエ(初級)60		火	19:00	30	空き有り	17名
	111	クラシックバレエ(初級)60		金	11:30	30	空き有り	9名
	112	クラシックバレエ(初中級)60		土	11:25	30	空き有り	18名
ダンス	113	クラシックバレエ(振付)30		土	12:45	30	空き有り	30名
	114	フラダンス		月	14:30	45	空き有り	35名
	115	フラダンス		火	20:00	25	空き有り	12名
	116	フラダンス	★	金	14:30	45	空き有り	24名
	117	はじめてタップダンス	★	水	18:45	20	空き有り	6名
	118	フラメンコ		木	20:00	20	空き有り	16名
	119	ベリーダンス(12回)		土	16:15	25	空き有り	16名
	120	はじめてジャズダンス		月	20:00	25	空き有り	18名

※113：11月12日(日)から受付開始

	No	コース名		曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
親子	131	親子ヨーガ（2ヶ月～1歳5ヶ月）	★	木	9:30	12	満員御礼	
	132	赤ちゃん親子・ママビューティー（1か月半～11ヶ月）	★	火	12:05	15	空き有り	8名
	133	赤ちゃんと産後健康ダイエット（1か月半～11ヶ月）		金	10:45	15	空き有り	6名
	134	赤ちゃんケア産後ボディメイク（1か月半～11ヶ月）	★	水	12:35	20	残り僅か	3名
	135	ママとベビーのフィットリトミック（8ヶ月～1歳6ヶ月）		木	13:25	15	満員御礼	
	136	よちよち親子体操（1歳～2歳6ヶ月）		水	13:50	20	満員御礼	
	137	よちよち親子体操（1歳～2歳6ヶ月）	★	土	13:35	20	空き有り	9名
	138	わんぱく親子体操（2歳～6歳）		火	10:50	15	空き有り	6名
	139	わんぱく親子体操（2歳～6歳）	★	水	15:00	20	空き有り	6名
	140	わんぱく親子・元気パパ（2歳～6歳）	★	日	11:45	20	満員御礼	
	141	親子・元気ファミリー（2歳～6歳）		土	14:45	20	満員御礼	
	142	親子・元気ファミリー（2歳～6歳）	★	日	13:00	20	残り僅か	3名
	143	親子で遊ビート体操（3歳～6歳）	★	土	12:20	15	満員御礼	
	144	親子で遊ビート体操（3歳～6歳）	★	日	14:15	15	満員御礼	
子供ダンス	401	英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）		木	9:30	30	満員御礼	
	402	英語でリトミック（2歳～4歳11ヶ月）	★	木	11:00	30	空き有り	14名
	403	英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）	★	金	9:30	30	残り僅か	3名
	404	英語でリトミック（2歳～3歳11ヶ月）	★	金	11:00	30	残り僅か	2名
子供体操	155	キッズビート体操（3歳6ヶ月～6歳）		火	15:40	16	満員御礼	
	156	ジュニアチャレンジ体操（小1～小6）		火	16:50	20	空き有り	7名
	157	ジュニアチャレンジ体操（小1～小6）		水	16:10	20	残り僅か	5名
	158	ヒヨコ（3～4歳）		月	14:00	10	満員御礼	
	159	ヒヨコ（3～4歳）	★	金	14:45	10	満員御礼	
	160	ウサギ（5～6歳）		月	15:10	10	満員御礼	
	161	ウサギ（5～6歳）		金	16:05	10	満員御礼	
	162	パンダ（小1～小6）		月	16:20	14	満員御礼	
	163	パンダ（小1～小6）		月	17:30	14	満員御礼	
	164	パンダ（小1～小6）	★	金	17:25	14	満員御礼	
	165	キッズ空手(新極真会)（4歳～小2）	★	木	15:45	20	満員御礼	
子供ダンス	166	キッズ空手(新極真会)（小1～小6）		木	17:00	20	満員御礼	
	167	キッズビートダンス～キュート（3歳6ヶ月～4歳）		木	14:40	15	空き有り	6名
	168	キッズビートダンス～ジャンプ（4～6歳）		木	15:55	15	空き有り	10名
	169	ジュニアビートダンス（6歳～小6）		木	17:10	15	空き有り	9名
	170	ポップ&キュート（5～7歳）		火	15:55	16	空き有り	10名
	171	キッズダンス（小1～小6）		火	17:10	16	残り僅か	2名
	172	キッズダンス（小1～小6）	★	金	17:10	20	残り僅か	5名
	173	キッズK-POPダンス（5～7歳）		月	16:15	18	残り僅か	5名
	174	キッズK-POPダンス（小1～小6）		月	17:30	18	残り僅か	5名
	175	キッズK-POPダンス（5～7歳）		水	16:00	18	空き有り	14名
	176	キッズK-POPダンス（小1～小6）		水	17:15	18	空き有り	12名
	177	キッズチア（3歳6ヶ月～5歳）		月	15:50	16	満員御礼	
	178	キッズチア（5歳～小2）		月	17:10	20	空き有り	7名
	179	キッズチア（4～6歳）	★	水	15:30	12	空き有り	6名
	180	キッズチア（小1～小4）	★	水	16:50	12	満員御礼	
バレエ	181	スイートピー（小1～小6）		水	17:30	20	空き有り	10名
	182	スイートピー（小1～小3）		金	15:50	20	空き有り	11名
スカッシュ	411	スカッシュジュニア（小1～小4）		木	16:50	7	残り僅か	1名
	412	スカッシュジュニア（小1～小4）		金	16:50	7	残り僅か	3名

	No	曜日	開始時間	コース名	定員	空き状況	残り人数
スカッシュ	201	月	10:00	初級	6	満員御礼	
	202	月	11:00	初中級	6	空き有り	4名
	203	月	12:00	初心者	7	残り僅か	2名
	204	月	13:00	初級	6	満員御礼	
	205	月	18:00	初心者	7	残り僅か	3名
	206	月	19:00	初中級	6	空き有り	4名
	207	月	20:00	初心者	7	満員御礼	
	208	月	21:00	初級	6	残り僅か	2名
	209	火	10:00	初心者	7	満員御礼	
	210	火	11:00	初級	6	残り僅か	1名
	211	火	12:00	初中級	6	空き有り	4名
	212	火	13:00	初級	6	満員御礼	
	213	火	14:00	初中級	6	残り僅か	1名
	214	火	15:00	中級	6	空き有り	5名
	215	火	17:00	初級	6	残り僅か	2名
	216	火	18:00	初中級	6	満員御礼	
	217	火	19:00	中級	6	残り僅か	1名
	218	火	20:00	初中級	6	満員御礼	
	219	水	18:00	初級	6	満員御礼	
	220	水	19:00	初心者	7	残り僅か	3名
	221	水	20:00	初級	6	残り僅か	1名
	222	水	21:00	初心者	7	残り僅か	2名
	223	木	11:00	初級	6	満員御礼	
	224	木	12:00	初心者	7	空き有り	5名
	225	木	14:00	初級	6	残り僅か	2名
	226	木	15:00	初中級	6	残り僅か	2名
	227	木	18:00	初心者	7	残り僅か	2名
	228	木	19:00	初級	6	満員御礼	
	229	木	20:00	初級	6	満員御礼	
	230	金	10:00	初心者	7	残り僅か	2名
	231	金	11:00	初級	6	満員御礼	
	232	金	12:00	初級	6	満員御礼	
	233	金	13:00	初級	6	空き有り	4名
	234	金	18:00	初中級	6	残り僅か	1名
	235	金	19:00	初級	6	満員御礼	
	236	金	20:00	上級	6	残り僅か	1名
	237	土	10:00	初級	6	満員御礼	
	238	土	11:00	初心者	7	残り僅か	2名
	239	土	12:00	中級	6	満員御礼	
	240	土	13:00	初中級	6	残り僅か	1名
	241	土	15:00	初級	6	残り僅か	1名
	242	土	16:00	初心者	7	満員御礼	
	243	土	17:00	初中級	6	満員御礼	
	244	日	10:00	初級	6	残り僅か	2名
	245	日	11:00	初中級	6	満員御礼	
	246	日	12:00	初心者	7	残り僅か	1名
	247	日	13:00	初中級	6	残り僅か	2名
	248	日	15:00	初級	6	満員御礼	
	249	日	16:00	初中級	6	残り僅か	1名
	250	日	17:00	初級	6	満員御礼	

	No	曜日	開始時間	定員	空き状況	残り人数
ゴルフ★	301	月	14:00	10	残り僅か	3名
	302	月	15:00	10	満員御礼	
	※303	月	16:00	10	残り僅か	4名
	304	月	18:00	10	残り僅か	1名
	305	月	19:00	10	空き有り	5名
	306	月	20:00	10	空き有り	7名
	307	月	21:00	10	空き有り	9名
	308	火	9:30	10	残り僅か	2名
	309	火	10:30	10	満員御礼	
	310	火	11:30	10	残り僅か	2名
	311	火	14:00	10	満員御礼	
	312	火	15:00	10	空き有り	6名
	313	火	16:00	10	空き有り	5名
	314	火	17:20	10	満員御礼	
	315	火	18:20	10	残り僅か	4名
	316	火	19:20	10	満員御礼	
	317	火	20:20	10	満員御礼	
	318	水	14:00	10	空き有り	8名
	319	水	15:00	10	空き有り	5名
	320	水	16:00	10	空き有り	8名
	321	水	17:00	10	空き有り	8名
	322	水	19:00	10	満員御礼	
	323	水	20:00	10	残り僅か	4名
	324	水	21:00	10	残り僅か	3名
	325	木	9:30	10	残り僅か	3名
	326	木	10:30	10	残り僅か	2名
	327	木	11:30	10	残り僅か	4名
	328	木	14:00	10	残り僅か	2名
	329	木	15:00	10	残り僅か	3名
	330	木	16:00	10	満員御礼	
	331	木	17:20	10	残り僅か	2名
	※332	木	18:20	10	残り僅か	1名
	333	木	19:20	10	残り僅か	4名
	334	木	20:20	10	残り僅か	2名
	335	金	9:30	10	満員御礼	
	336	金	10:30	10	残り僅か	1名
	337	金	11:30	10	満員御礼	
	338	金	14:00	10	残り僅か	1名
	339	金	15:00	10	残り僅か	1名
	340	金	16:00	10	残り僅か	3名
	※341	金	18:00	10	残り僅か	2名
	342	金	19:00	10	残り僅か	4名
	343	金	20:00	10	空き有り	8名
	344	金	21:00	10	空き有り	5名
	345	土	9:30	10	満員御礼	
	346	土	10:30	10	満員御礼	
	347	土	11:30	10	残り僅か	3名
	348	土	12:30	10	空き有り	7名
	349	土	14:30	10	満員御礼	
	350	土	15:30	10	空き有り	7名
	351	土	16:30	10	満員御礼	
	352	土	18:00	10	残り僅か	1名
	353	土	19:00	10	残り僅か	4名
	354	土	20:00	10	空き有り	5名
	355	日	9:15	10	満員御礼	
	356	日	10:15	10	空き有り	6名
	357	日	11:15	10	空き有り	6名
	358	日	12:15	10	空き有り	9名
	359	日	13:15	10	残り僅か	2名

※303/332/341は 中上級クラス

11月5日（日）時点の空き状況

※繰上り当選の状況次第で人数が変動致します。
※定員に満たしていないコースは【2次募集】で
お申込みいただけます。

【2次募集】コースによって募集開始日が異なります
11月11日（土）9:00～スカッシュ・親子・子供
11月12日（日）9:00～ゴルフ・成人

※11月11日・12日は電話受付のみ。
※11月13日以降は、全てのコース、お電話または
4階フロントでもお申込みいただけます。